MEDICINA VIITORULUI

„Dr. Nelson are capacitatea neîndoielnică de a explica pe înțelesul tuturor chiar și cele mai complexe metode de vindecare, astfel încât orice om să le poată înțelege și aplica... *Codul Emoțiilor* a avut un efect profund asupra mea, asupra familiei mele și asupra pacienților mei..."

Gwen Legler, Arlington, WA

CODUL EMOȚIILOR



Cum îți poți elimina emoțiile nerezolvate captive pentru a te bucura de o sănătate perfectă, de iubire și de fericire

DR. BRADLEY NELSON

CODUL EMOŢIILOR

CODUL EMOŢIILOR

Cum îţi poţi elimina emoţiile nerezolvate captive pentru a te bucura de o sănătate perfectă, de iubire şi de fericire

Dr. Bradley Nelson

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN Braşov, 2012

ADEVĂR DIVIN

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12 *Mobil:* 0722 148 983 *sau* 0727 275 877 *Telefon/Fax:* 0368 462 076 *sau* 0268 324 970
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet: www.divin.ro *Site:* www.secretul.tv Yahoo! Group: adevardivin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
NELSON, BRADLEY
Codul emoţiilor: cum îţi elimina emoţiile nerezolvate captive pentru a te bucura de o sănătate perfectă, de iubire şi de fericire / Bradley Nelson dr.; ed.: Cătălin Parfene ; trad: Cristian Hanu. - Braşov : Adevăr Divin, 2012 ISBN 978-606-8080-80-2
I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)
159.9

Editor: Cătălin PARFENE *Tehnoredactare* şi *copertă:* Elena DAVID *Corectură:* Elena MÂLNAI

DEDICAŢIE

în amintirea lui Bruce A. Nelson Sr. şi a lui Ruth Nelson, minunaţii mei părinţi, care m-au iubit şi au crezut întotdeauna în mine. Singurul meu regret este că nu am terminat această carte cât timp aceştia erau încă în viaţă. Oricum, sunt convins că spiritele lor ştiu de apariţia ei.

în amintirea medicilor Ida Glynn Harmon şi Allen Baine (Doc şi Ida), care mi-au vindecat trupul în perioada în care nu eram decât un băiat foarte bolnav şi care mi-au prezentat pentru prima oară Universul vindecării naturale.

Doctorului Stanley Flagg, profesorul şi mentorul meu. în sfârşit, soţiei mele fean, ale cărei idei, perspective, contribuţii, vise şi sprijin au făcut posibilă apariţia acestei cărţi.

NOTA CĂTRE CITITORI

Codul Emoţiilor este o metodă de autovindecare care produce adeseori rezultate minunate şi care poate conduce la mari beneficii în plan fizic şi emoţional. Este însă o descoperire de dată recentă şi nu a fost studiată încă suficient de mult.

Această carte are la bază observaţiile şi experienţele personale ale doctorului Bradley Nelson. Tu însă, dragă cititorule, trebuie să îţi asumi în proporţie de 100% responsabilitatea pentru starea ta de sănătate fizică şi emoţională. Codul Emoţiilor nu poate şi nu trebuie să fie folosit pentru a diagnostica prezenţa sau absenţa unei boli particulare, fie ea de natură fizică sau emoţională. Nici testul muscular, nici Testul Balansului Corporal nu trebuie folosit pentru a diagnostica prezenţa sau absenţa unei afecţiuni.

Cartea de faţă nu îşi propune să înlocuiască serviciile medicale profesioniste. Nici autorul, nici editorul nu se consideră responsabil pentru eventualele consecinţe ale folosirii remediilor şi tratamentelor recomandate în această carte. Orice aplicare a tehnicilor descrise în paginile care urmează reprezintă în totalitate responsabilitatea celui care şi-o asumă. Informaţiile conţinute în paginile cărţii sunt destinate folosirii personale, şi nu practicării profesioniste a unei arte vindecătoare, cu excepţia cazurilor permise de lege. Nicio informaţie din cartea de faţă nu trebuie considerată un sfat medical şi nu trebuie folosită pentru diagnosticare sau tratament medical.

Toate istoriile din această carte sunt adevărate, dar numele protagoniştilor au fost schimbate în unele cazuri pentru a le proteja acestora intimitatea.

CUPRINS

PARTEA A II-A. LUMEA ENERGETICA

MULȚUMIRI

Doresc să le mulţumesc tuturor celor care au contribuit la apariţia acestei cărţi.

Le mulţumesc pacienţilor mei pentru că mi-au permis să fiu medicul şi prietenul lor, dar şi pentru că mi-au împărtăşit poveştile lor de viaţă.

Ii mulţumesc fratelui meu Greg pentru că mi-a vorbit despre vindecarea magnetică şi pentru că m-a învăţat o nouă perspectivă asupra lucrurilor.

Ii mulţumesc fratelui meu Bruce pentru că m-a învăţat despre puterea intenţiei şi despre puterea carităţii.

Le mulţumesc surorilor mele, Michele şi Noelle, pentru încurajările lor pozitive şi pentru iubirea lor.

Ii mulţumesc Donnei Beech pentru că m-a ascultat ore în şir, mi-a organizat fişele şi m-a ajutat să încep.

Le mulţumesc lui Jean şi Natalie Nelson, precum şi lui Ryan Muirhead pentru ajutorul lor în editarea cărţii şi a fotografiilor.

Le mulţumesc lui Kristi, Natalie, Jean, Rhett, Ian, Elisabeth, Angela, Noelle şi Cierra pentru modelarea cărţii, şi lui Drew şi Joseph pentru ideile şi perspectiva lor pozitivă.

Ii mulţumesc lui Joseph pentru viziunea şi creativitatea lui artistică, şi lui Drew pentru sprijinul acordat.

îi mulţumesc lui Isamu Masuda pentru visul său de a vindeca lumea şi pentru faptul că a creat instrumentele magnetice necesare în acest scop.

îi mulţumesc soţiei mele Jean pentru că a rămas alături de mine la bine şi la rău, pentru că m-a inspirat, m-a ajutat şi mi-a fost cea mai bună prietenă.

în sfârşit, dar nu în cele din urmă, îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a răspuns la rugăciuni, pentru că m-a binecuvântat cu darurile de care aveam nevoie pentru a îndeplini această lucrare şi pentru că a făcut din mine un instrument al vindecării, dar şi pentru că m-a călăuzit prin viaţă de-a lungul acestui proces.

PARTEA I

EMOTIILE NEREZOLVATE CAPTIVE

Adevărul este mai straniu decât ficţiunea, dar numai pentru că ficţiunea este nevoită să respecte legile probabilităţii, pe când adevărul nu este.

Mark Twain

1

EMOȚIILE NEREZOLVATE CAPTIVE: EPIDEMIA INVIZIBILA

Unde am ajunge dacă nu ar exista emoţiile noastre?

Dacă am considera, metaforic vorbind, că totalitatea experien**ţelor** noastre reprezintă tapiţeria vieţii noastre, emoţiile ar fi culorile acesteia.

Intr-adevăr, emoţiile dau culoare vieţii noastre. încearcă să îţi imaginezi pentru o clipă o lume lipsită de emoţii. Bucuria ar lipsi complet din ea. Nimeni nu ar fi vreodată fericit şi nu ar da dovadă de bunătate faţă de semenii săi. Iubirea ar fi inexistentă, la fel ca şi celelalte emoţii pozitive.

De bună seamă, pe o astfel de planetă imaginară ar lipsi şi emoţiile negative. Locuitorii ei nu ar cunoaşte tristeţea sau mânia, depresia sau durerea. Cu greu am putea numi o astfel de existenţă: viaţă. Fără capacitatea de a simţi emoţiile de orice fel, viaţa ar fi redusă la o rutină anostă şi cenuşie care s-ar succeda între naştere şi moarte. De aceea, fii recunoscător pentru emoţiile tale!

Există probabil şi emoţii pe care le-ai trăit, dar pe care ai fi preferat să nu le fi avut niciodată. Nu există om care să

nu treacă uneori prin perioade dificile. Probabil că ai trăit şi tu momentele tale de anxietate, de durere, mânie, frustrare şi teamă. Probabil că ai avut perioade de tristeţe, poate chiar de depresie, în care preţuirea de sine a fost ca şi inexistentă, în care ţi-ai pierdut speranţele sau în care ai manifestat alte emoţii negative.

Partea cea mai tristă este că o bună parte din aceste emoţii negative continuă să îţi creeze probleme, chiar dacă le-ai experimentat cu foarte mult timp în urmă. Ele fac acest lucru într-o manieră subtilă, dar foarte dăunătoare. Codul Emoţiilor îşi propune să descopere aceste emoţii refulate (nerezolvate) şi să le elibereze o dată pentru totdeauna.

O bună parte din suferința noastră se datorează energiilor emoționale „captive" înlăuntrul nostru. Codul Emoțiilor este o metodă simplă, dar extrem de eficientă, de descoperire și de eliminare a acestor energii captive.

Foarte mulţi oameni au descoperit că dacă se eliberează de emoţiile nerezolvate captive, viaţa lor devine mai sănătoasă şi mai fericită. O singură emoţie nerezolvată captivă este suficientă pentru a da naştere unor probleme fizice şi emoţionale mai mari sau mai mici.

Exemplele care urmează sunt preluate din viaţa reală şi ilustrează cum poate conduce eliminarea energiei emoţionale captive prin folosirea Codului Emoţiilor la o îmbunătăţire subită şi adeseori uimitoare a bunăstării fizice şi psihice:

Durerea cumplită de şold ă lui Allison a dispărut instantaneu, iar ea a putut dansa în spectacolul din acea noapte...

Dorinţa constantă de sinucidere a Lindei cauzată de depresia sa a dispărut...

Anxietatea cronică a lui Jennifer a dispărut, iar ea şi-a regăsit încrederea în sine pe care şi-o dorise atât de mult timp...

Laurie spune că pentru prima oară în viaţa ei a simţit iubirea pe care i-o poartă Dumnezeu...

Sheryl s-a eliberat în sfârşit de mânia ei împotriva fostului ei soţ, fapt care i-a permis să cunoască şi să stabilească o relaţie minunată de cuplu cu un bărbat minunat şi plin de iubire...

După ce l-a ratat de mai multe ori, Julia şi-a luat în sfârşit examenul de grefier...

Durerea la picior i-a dispărut lui Laurie, iar ea nu a mai şchiopătat...

Alergiile lui Connie au dispărut...

Resentimentul pe care Neil i l-a purtat timp de doi ani şefului său a dispărut...

Yolaunda a slăbit în sfârşit, după ce s-a luptat ani de zile cu greutatea ei...

Bulimia lui Joan a dispărut într-o săptămână...

Vederea lui Tom s-a îmbunătăţit...

Durerea de umăr a lui Jim a dispărut...

Sindromul tunelului carpian al lui Mindy a dispărut...

Durerea de genunchi a lui Sandy a dispărut instantaneu, deşi aceasta fusese la trei medici pentru a şi-o trata, fără niciun rezultat însă...

Coşmarurile care au terorizat-o pe Carol timp de 30 de ani au dispărut într-o săptămână şi nu au mai revenit niciodată...

Am fost prezent la toate aceste evenimente şi la multe altele asemănătoare. De-a lungul numeroşilor ani de practică şi de predare, am asistat la un mare număr de vindecări aparent miraculoase similare cu cele descrise mai sus, în urma unei simple eliberări a emoţiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoţiilor.

Atunci când am scris această carte, scopul meu a fost să îi învăţ pe cititorii mei cum îşi pot descoperi emoţiile nerezolvate captive şi cum se pot elibera de ele, atât în propriul lor caz, cât şi în cel al altor persoane.

Orice om poate învăța Codul Emoțiilor, indiferent dacă este medic sau pescar, soție casnică sau adolescent. Nu există nimic mai simplu decât acest cod.

In acest fel, orice om se poate elibera de efectele dăunătoare cât se poate de reale ale emoţiilor sale nerezolvate captive.

Ce este o emoţie nerezolvată captivă?

De-a lungul vieţii, omul experimentează în permanenţă emoţii de un fel sau altul. Uneori, viaţa se poate dovedi extrem de dificilă, iar emoţiile devin de nesuportat. Nu există om care să nu experimenteze când şi când emoţii negative extreme. Marea majoritate preferă să le dea uitării, întrucât nu reprezintă amintiri plăcute, dar din păcate influenţa aces

tor experienţe continuă adeseori să se facă simţită sub forma emoţiilor nerezolvate captive.

De multe ori, din motive pe care nu le înţelegem încă pe deplin, noi nu ne procesăm în totalitate emoţiile. în astfel de cazuri, noi nu ne limităm să experimentăm emoţia respectivă, iar apoi să ne vedem de viaţă. Intr-un fel sau altul, energia emoţiei nerezolvate devine „captivă" în corpul nostru.

De aceea, chiar dacă momentul de durere sau de mânie a trecut, este posibil ca energia otrăvită a emoţiei negative să rămână captivă în corpul nostru, continuând să producă efecte fizice şi emoţionale semnificative.

Majoritatea oamenilor rămân uimiţi atunci când află că „bagajul lor emoţional“ nu este o simplă expresie retorică, ci o realitate cât se poate de concretă. Emoţiile nerezolvate captive reprezintă energii bine definite, cu o formă concretă. Deşi nu sunt vizibile cu ochiul liber, ele sunt cât se poate de reale.

Resentimentul lui Neil

în relatarea care urmează, un profesor canadian povesteşte cum o situaţie dificilă prin care a trecut a condus la o energie negativă care a rămas impregnată în corpul lui, având efecte devastatoare asupra vieţii sale.

Acum câţiva ani predam la o şcoală în care nu mă înţelegeam deloc bine cu directoarea. Practic, ne certam în fiecare zi dintr-un motiv sau altul. Era o femeie extrem de răzbunătoare şi rea, care nu îşi dorea altceva decât să mă domine şi să mă controleze din toate punctele de vedere. în cele din urmă, în

luna ianuarie, am cedat. M-am dus la medicul meu personal şi mi-am luat un concediu medical pe motiv de stres.

Medicul mi-a spus:

- Ia-ţi un concediu şi încearcă să te refaci.

Am stat în concediu timp de trei luni, după care m-am prezentat în faţa consiliului şcolii vindecat, dar cu o notă din partea medicului în care acesta solicita să nu mai jiu pus în aceeaşi situaţie provocată de neînţelegerile cu directoarea.

Din păcate, nu puteam scăpa cu una cu două de sentimentele pe care i le purtam directoarei. Ori de câte ori mă gândeam la ea, simţeam cum îmi creşte tensiunea, iar mânia şi resentimentele se acumulează în mine din cauza felului în care m-a tratat în trecut, scăpând fără luarea unor măsuri disciplinare împotriva ei deşi nu eram deloc singurul profesor care s-au plâns din cauza sa.

Acest proces a continuat timp de doi ani. Eram atât de obsedat de emoţiile mele negative încât nu mai puteam dormi noaptea. în timpul unei vizite cu familia în California de Sud, ne-am dus la clinica doctorului Brad Nelson, care mi-a trecut un magnet de-a lungul spatelui, în sus şi în jos, eliberându-mă astfel de resentimentele mele. Chiar am simţit o povară care mi se ridică de pe piept. începând de atunci, deşi continui să nu o simpatizeze pe această femeie, nu mai trăiesc simptomele de dinainte în prezenţa ei (ridicarea tensiunii, mânia şi resentimentele care mi-au dominat viaţa ani la rând). Aplicarea principiilor şi a Codului Emo-

ţiilor pe care le predă dr. Brad m-a ajutat într-adevăr să mă eliberez de blocajul meu emoţional.

Neil B., Alberta, Canada

Viitorul ţinut ostatic

Ţi se întâmplă vreodată să simţi că te lupţi cu o povară care te apasă, dar pe care nu o poţi defini? Poate că viaţa ta nu a evoluat aşa cum ţi-ai fi dorit. Poate că încercările tale de a-ţi crea o relaţie de durată au dat greş. Poate că îţi doreşti ca anumite evenimente din trecutul tău să nu se fi petrecut niciodată, dar eşti incapabil să uiţi de ele şi să îţi vezi de viaţă. Poate că trăieşti sentimentul neplăcut că prezentul tău este ţinut ostatic de trecut, într-o manieră pe care nu o poţi defini.

Autosabotajul lui Jennifer

Experienţa lui Jennifer ilustrează perfect cât de nefastă poate fi influenţa emoţiilor nerezolvate captive. Jennifer a fost o prietenă apropiată cu fiicele mele, fiind o studentă plină de viaţă ce părea să aibă un viitor luminos. într-o vacanţă de vară, in timp ce călătorea către casă, ea s-a oprit să ne facă o vizită. Cu această ocazie, ne-a povestit că viaţa la facultate era minunată, dar continua să fie tulburată de anumite evenimente din trecutul ei, fapt care o facea să se întrebe dacă nu erau cumva emoţii nerezolvate captive.

Ne-a spus că cu un an înainte fusese implicată într-o relaţie tumultuoasă cu un tânăr, care s-a terminat prost. De atunci, ori de câte ori cunoştea un alt bărbat, simţea o senzaţie

de nesiguranţă şi de teamă pe care nu o putea depăşi, deşi se dovedea de fiecare dată nefondată. Jennifer ne-a povestit că părea să îşi saboteze neintenţionat fiecare relaţie potenţială pe care o începea. Am testat-o imediat şi am descoperit că exista într-adevăr cel puţin o emoţie nerezolvată captivă care contribuia la problema ei.

M-am decis să o ajut să înveţe să se trateze singură, astfel încât să poată continua să se elibereze de emoţiile nerezolvate captive fără ajutorul meu, dat fiind că nu locuia în apropiere. Jennifer a învăţat rapid şi uşor cum trebuie aplicat Codul Emoţiilor şi şi-a mai descoperit cu această ocazie câteva emoţii nerezolvate captive în corpul ei, cea mai importantă fiind o nesiguranţă creativă. Această emoţie apare de regulă atunci când omului îi lipseşte încrederea în propria sa creativitate, indiferent dacă este vorba de o pictură, de o slujbă sau de o relaţie nouă. Jennifer experimentase această emoţie în relaţia ei anterioară, iar acum energia devenise captivă în corpul său. S-a eliberat însă cu uşurinţă de ea, inclusiv de alte câteva emoţii nerezolvate captive, în numai câteva minute, după care şi-a văzut de drum către casă.

Câteva zile mai târziu m-a sunat şi mi-a spus că viaţa ei s-a schimbat într-o manieră uimitoare. De pildă, îşi putea articula mult mai uşor gândurile şi se putea exprima mult mai bine în compania tânărului cu care îşi dădea întâlnire la ora actuală. înainte se simţise timidă şi sfioasă în preajma lui, dar după ce s-a eliberat de emoţiile nerezolvate captive din corpul ei a căpătat o mare încredere în sine. Câteva luni mai târziu ea continua să se afle în aceeaşi relaţie, care între timp evoluase considerabil. Mi-a spus că era absolut sigură că şi-ar fi sabotat inclusiv această relaţie dacă nu şi-ar fi eliminat emoţiile nerezolvate captive.

Eliberarea de emoțiile nerezolvate captive te poate ajuta să depășești obstacolele din trecut și să dai un suflu nou căsniciei tale, relațiilor tale familiale și celorlalte relații în care ești implicat.

Eliberarea de emoţiile nerezolvate captive te poate ajuta să te simţi mai sigur pe tine însuţi şi mai motivat, astfel încât să îţi poţi crea relaţiile, cariera şi viaţa pe care ţi le-ai dorit întotdeauna.

Mulţi oameni se simt afectaţi de emoţiile din trecutul lor, dar nu ştiu cum să se elibereze de ele. Ei apelează la psihoterapia tradiţională, dar aceasta nu se adresează direct emoţiilor nerezolvate captive, ci doar simptomelor generate de acestea.

Alţii nu reuşesc să se ridice la înălţimea capacităţilor şi talentelor lor, motiv pentru care viaţa lor lasă de dorit. Adeseori, cauza care stă la baza frustrării pe care o simt este o emoţie nerezolvată captivă rezultată în urma unui incident din trecutul lor, care le sabotează eforturile. Povestea care urmează ilustrează perfect acest proces.

Povestea grefierei Julia

Julia se pregătea să devină grefier şi de-abia aştepta să îşi ia examenul şi să îşi înceapă slujba. Grefierii învaţă să lucreze pe maşini de scris fonetice specializate şi trebuie să bată foarte rapid la maşină, astfel încât să noteze tot ce se discută in timpul unui proces juridic. Julia se descurca de minune la şcoală, dar ori de câte ori trebuia să dea examen în condiţii de presiune pica. Ratase deja examenul de trei ori şi era extrem

de îngrijorată, temându-să că următorul examen va fi ultima ei şansă de a trece.

Am testat-o pentru a vedea dacă la baza comportamentului se afla vreo emoţie nerezolvată captivă, iar răspunsul pe care l-a dat corpul ei a fost „da". In cazul ei, emoţia nerezolvată captivă era descurajarea. Pe când avea 15 ani, ea a trecut prin- tr-o perioadă extrem de dificilă, în care părinţii ei au divorţat. Descurajarea pe care a trăit-o atunci a fost copleşitoare şi s-a impregnat în celulele corpului ei. Aceasta era emoţia care o sabota în condiţiile de presiune specifice examinării. Am eliberat-o de emoţia captivă a descurajării, iar ea a trecut cu uşurinţă următorul examen, simţindu-se relaxată şi plină de încredere. A primit nota maximă.

Julia nu avusese nici cea mai mică idee că divorţul de odinioară al părinţilor ei îi putea afecta în mod negativ prezentul.

Aşa cum vântul poate fi simţit, dar nu şi văzut, emoţiile nerezolvate captive sunt invizibile, dar produc efecte semnificative în viaţa omului.

Experiența m-a învățat că foarte multe boli fizice, dificultăți emoționale și cazuri de autosabotare se datorează acestor energii invizibile.

Codul Emoţiilor te poate ajuta să îţi asumi din nou controlul asupra vieţii tale şi să te eliberezi de forţele subtile şi insidioase pe care le exercită asupra ta emoţiile nerezolvate captive în trupul tău.

Efectele negative ale emoţiilor nerezolvate captive

Emoţiile nerezolvate captive te pot face să porneşti de la prezumţii greşite, să reacţionezi excesiv la cele mai inocente observaţii, să interpretezi eronat comportamentul altor persoane şi să îţi sabotezi propriile relaţii. Ca şi cum toate acestea nu ar fi suficiente, ele te pot conduce la stări de depresie, de anxietate şi la alte stări negative de spirit de care nu poţi scăpa. Emoţiile nerezolvate captive pot interfera cu funcţionarea corectă a organelor şi ţesuturilor corpului tău, punându-ţi la pământ sănătatea, provocându-ţi dureri, oboseală şi boli. Indiferent cât de mare este suferinţa fizică, energia invizibilă a acestor emoţii nerezolvate captive nu poate fi diagnosticată de medicina convenţională, deşi ea reprezintă principalul factor care stă la baza dificultăţilor fizice şi emoţionale pe care le experimentezi.

Nicio problemă care îţi afectează starea de sănătate şi bunăstarea nu poate fi eliminată fară rezolvarea cauzei sale. Există multe medicamente puternice care uşurează simptomele bolilor, dar de îndată ce bolnavul nu mai ia medicamentele simptomele recidivează, căci cauza lor nu a fost vindecată.

De aceea, este foarte important să înveţi să recunoşti şi să elimini emoţiile nerezolvate captive din corpul tău înainte ca acestea să facă şi mai mult rău. In acest fel, îţi vei putea schimba întreaga viaţă în bine.

Cartea de faţă porneşte de la premisa că emoţiile nere- zolvate captive reprezintă cauza ascunsă, dar semnificativă a multor boli cauzatoare de suferinţă, deopotrivă fizice şi psihice.

Chiar vindecă timpul toate rănile? Nu întotdeauna...

Probabil că ai auzit spunându-se că timpul vindecă toate rănile, dar acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Poate că eşti convins că ai lăsat în urmă întreaga durere emoţională provocată de relaţiile tale anterioare. Poate că ai făcut chiar terapie pentru a scăpa de ea, dar acest lucru nu înseamnă că energia invizibilă a vechilor tale emoţii nu continuă să îţi impregneze celulele corpului, producând în continuare efecte negative în viaţa ta. Aceste răni nu pot fi vindecate exclusiv prin trecerea timpului. De multe ori, ele te fac să acţionezi altfel decât ţi-ai dori în relaţiile tale curente, mergând până la autosabotare.

Ori de câte ori o emoţie nerezolvată captivă este eliminată, organismul se eliberează literalmente de o povară grea. Mulţi oameni simt efectiv această uşurare rezultată în urma eliberării de o emoţie nerezolvată captivă. Dar ceea ce este mai important, această eliberare conduce la schimbări semnificative ale stării de spirit şi ale comportamentului, inclusiv ale alegerilor făcute de persoana în cauză şi ale consecinţelor acestora.

Codul Emoţiilor nu este altceva decât o metodă de eliberare de această povară emoţională, astfel încât omul să se simtă el însuşi şi să se comporte în mod natural. Nimeni nu este una cu bagajul său emoţional, dar de multe ori acesta îl poate face să devieze de la calea sa autentică, apucând pe o cărare pe care nu şi-o doreşte. Emoţiile nerezolvate captive îl pot împiedica să trăiască viaţa sănătoasă şi intensă pe care este menit să o trăiască.

Emoţiile nerezolvate captive şi durerea fizică

Dincolo de durerile emoţionale pe care le experimentează, foarte mulţi oameni suferă din cauza unor dureri fizice. Adeseori, la baza acestora stau emoţiile nerezolvate captive în corpul lor.

Exemplul care urmează ilustrează influenţa incredibil de puternică pe care o pot exercita aceste emoţii asupra corpului fizic.

Inima frântă a lui Debbie

Debbie îmi era pacientă de mai bine de un an. Într-o zi, ea a intrat în cabinetul meu şi mi-a spus că este posibil să fi suferit un atac de cord. Avea dureri intense în piept şi dificultăţi de respiraţie. Braţul stâng îi era complet amorţit, la fel ca şi partea stângă a feţei. Mi-a spus că simptomele s-au înrăutăţit încontinuu în ultimele 24 de ore. Am pus-o imediat să se întindă de pat şi mi-am alertat personalul, în ideea că voi avea nevoie de asistenţă medicală. După ce i-am verificat semnele vitale şi am descoperit că acestea erau normale, i-am testat corpul pentru.a vedea dacă la baza acestor simptome nu se ascundea o emoţie nerezolvată captivă. Răspunsul corpului ei a fost „da".

Am continuat să o testez pe Debbie şi am stabilit că emoţia captivă era o inimă frântă. Continuarea testelor m-a ajutat să determin faptul că incidentul care a stat la baza acestei emoţii s-a petrecut cu trei ani înainte. Când i-am spus ce am aflat, Debbie a izbucnit în lacrimi şi a exclamat:

- Credeam că am scăpat de povestea asta în urma terapiei! Nu-mi vine să cred că durerea de atunci a ieşit din nou la suprafaţă!

- Vrei să îmi spui ce s-a întâmplat atunci? am întrebat-o. Mi-

a răspuns că cu trei ani în urmă soţul ei a avut o

aventură cu o altă femeie. Când a aflat, s-a simţit devastată. Povestea i-a distrus căsnicia şi i-a dat peste cap viaţa, dar în timp a trecut peste ea. A vărsat o grămadă de lacrimi, a făcut un an de terapie, după care s-a recăsătorit şi şi-a văzut de viaţă. Cel puţin aşa a crezut.

Debbie a rămas extrem de surprinsă să afle că rana ei din trecut continua să o afecteze, ba încă într-o manieră atât de dramatică. Cum putea fi acel eveniment îndepărtat sursa actualelor ei simptome fizice, în condiţiile în care făcuse atâta terapie pentru a scăpa de durerea emoţională? Plânsese şi îşi exprimase sentimentele, apelase la prieteni şi la sfatul terapeuţilor, a acceptat să vorbească din nou cu fostul ei soţ şi s-a reconciliat cu divorţul prin care trecuse. Perioada nu a fost deloc uşoară pentru ea, dar făcuse progrese considerabile. În sinea ei, era convinsă că lăsase întreaga poveste la spate.

Ceea ce nu a putut vedea Debbie a fost energia invizibilă pe care au lăsat-o acele emoții în trupul ei. Aceasta a generat anumite efecte fizice care multă vreme au rămas neobservate, până când au generat actualele simptome. Deși și-a tratat multă vreme simptomele tulburării emoționale de care suferise, Debbie nu a știut nimic de această energie invizibilă a emoției nerezolvate captive în trupul ei, iar aceasta a continuat să o afecteze.

După ce am eliminat din corp durerea provocată de inima ei frântă, în numai câteva secunde braţul ei stâng şi

partea stângă a feţei şi-au recăpătat senzaţiile. Debbie a început să respire uşor, iar durerea din piept şi senzaţia de apăsare i-au dispărut. A plecat la scurt timp din cabinetul meu simţindu-se perfect.

Durerea copleşitoare a inimii frânte pe care a simţit-o în timpul primelor zile ale despărţirii de fostul ei soţ a rămas literalmente captivă în corpul ei. Dispariţia instantanee a simptomelor fizice care a urmat eliberării acestei energii m-a surprins chiar şi pe mine, facându-mă să mă întreb ce s-a întâmplat de fapt. Cum era posibil ca o singură emoţie nerezolvată captivă să genereze simptome fizice atât de extreme?

Experienţa lui Debbie reprezintă un exemplu dramatic al manierei în care emoţiile nerezolvate captive ne pot afecta la nivel fizic. Terapia tradiţională nu poate elimina aceste simptome, ceea ce nu înseamnă că nu are rostul şi eficienţa ei. Emoţiile captive tipice nu generează de regulă simptome atât de intense ca cele pe care le-a experimentat Debbie. Efectele ei sunt mai subtile, dar exercită totuşi o influenţă negativă asupra minţii şi corpului, pe care le dezechilibrează.

Mama lui Sharon era un junghi în coaste

O altă pacientă, pe nume Sharon, a venit într-o zi în cabinetul meu plângându-se de dureri la nivelul abdomenului. Ea mi-a spus că i se părea că durerea vine de la ovarul drept. Am testat-o imediat ca să descopăr dacă la baza acestei dureri statea o emoţie nerezolvată captivă şi am primit un răspuns afirmativ.

Alte teste au scos la iveală că emoţia captivă era frustrarea Ş[1] ca aceasta era direct legată de mama ei, devenind captivă în

corpul lui Sharon în urmă cu trei zile. De îndată ce i-am spus acest lucru, faţa lui Sharon s-a întunecat.

- O, e vorba de mama! M-a sunat acum trei zile şi şi-a descărcat problemele asupra mea, lăsându-mă cu mizeria asta pe cap! Mi-aş dori să dispară o dată pentru totdeauna din viaţa mea şi să mă lase în pace!

Am eliminat frustrarea captivă din corpul ei, iar durerea i-a dispărut instantaneu. Sharon a rămas uluită, nevenindu-i să creadă că nu mai simţea nicio durere abdominală. încă şi mai uimitor i se părea faptul că la baza durerilor atroce de care a suferit în ultimele trei zile stătea frustrarea intensă pe care o simţise în urma certii cu mama ei.

Emoţiile nerezolvate captive pot genera uneori dezechilibre musculare ce pot conduce la proasta funcţionare a articulaţiilor, la degenerarea acestora şi la artrită. Cunosc sute de cazuri în care durerile fizice acute au dispărut pe loc după eliminarea emoţiei nerezolvate captive în corpul pacienţilor.

Problemele cu genunchii ale lui Jim

Eliminarea emoţiilor nerezolvate captive poate uşura adeseori durerile şi suferinţa, inclusiv în cazurile considerate fără speranţă de medicina convenţională. Iată o scrisoare pe care am primit-o de la un fost pacient care ilustrează acest lucru:

Am fost pacientul dumneavoastră timp de mai mulţi ani, iar atunci când am venit la dumneavoastră aveam foarte multe probleme fizice cu picioarele, cu genunchii

şi cu spatele. Am luat suplimentele alimentare pe care mi le-aţi prescris pentru curăţarea sistemului meu, suportând efectele lor secundare, iar apoi m-aţi ajutat să mă eliberez de resentimente, de mânie şi de teamă, sentimente negative de care m-am cramponat multă vreme. La un moment dat, genunchii au încetat să mă mai doară (în condiţiile în care medicul care mi-a înlocuit bazinul mi-a spus că trebuie să îmi operez inclusiv genunchii, care erau complet uzaţi). Am reuşit astfel să merg liber, să urc scările etc.,fără să mai simt vreo durere, pentru prima oară după foarte mulţi ani.

De atunci am devenit foarte activ şi nu am mai avut niciodată dureri. Nu vreau să spun cu asta că nu mă mai supără uneori artrita pe măsură ce îmbătrânesc, dar genunchii mei funcţionează perfect, motiv pentru care vă sunt extrem de recunoscător. Vă doresc să aveţi succes cu cartea dumneavoastră şi mă rog ca ea să îi ajute şi pe alţii să se bucure de o sănătate mai bună.

Vă doresc numai bine.Jim H.

Foarte mulţi oameni se obişnuiesc atât de tare cu durerile lor încât ajung să convieţuiască cu ele, mai ales în cazul în care nu reuşesc să găsească un remediu pentru a le atenua. Durerea reprezintă întotdeauna maniera corpului de a-ţi spune că are o problemă. Ea este un avertisment.

După ce am lucrat foarte mulți ani cu oameni care sufereau de dureri atroce, am observat că emoțiile nerezolvate captive stau la baza acestora în cel puțin 50% din cazuri.

Prinsă de trecut cu un ac de siguranţă

Am ţinut odată un seminar în Las Vegas în timpul căruia am trăit o experienţă interesantă. Am cerut un voluntar din sală, iar o tânără de 20 şi ceva de ani s-a ridicat şi a venit pe scenă. Am întrebat-o dacă avea probleme fizice şi mi-a răspuns că nu: era perfect sănătoasă şi nu avea niciun fel de probleme.

I-am făcut testul muscular pentru a descoperi eventualele emoţii nerezolvate captive în corpul ei şi am aflat că avea o astfel de emoţie: se simţea nesprijinită, considerând că trebuie să facă totul de una singură, fără niciun ajutor din exterior, chiar dacă uneori avea nevoie de asistenţă.

în timpul testului muscular i-am întrebat corpul când a devenit captivă această emoţie:

- A devenit ea captivă în ultimii cinci ani?

- Nu, a fost răspunsul primit.

- A devenit ea captivă în perioada când aveai între zece şi douăzeci de ani?

-Nu.

- Ea devenit ea captivă în perioada de la naştere la vârsta de zece ani?

-Da.

- A devenit această emoţie captivă în primul tău an de viaţă?

-Da.

- S-a mai manifestat această emoţie după vârsta de un an?

-Nu.

Am întrebat-o pe fată dacă avea idee despre ce era vorba, dar mi-a răspuns negativ.

Întâmplarea a făcut însă ca fata să vină la seminarul meu însoţită de mama ei, care avea locul alăturat. M-am uitat la ea şi am observat că aceasta se simţea foarte neconfortabil.

Îşi acoperea gura cu mâna şi părea literalmente speriată sau foarte stânjenită. Nu-mi dădeam seama care din două. Am întrebat-o dacă ştia ce s-a întâmplat atunci, de vreme ce fata ei era prea mică la vârstă ca să îşi mai aducă aminte.

Cu o voce foarte tulburată, femeia ne-a explicat:

- Când Jessica era un bebeluş obişnuiam să îi pun scutece din pânză pe care le prindeam cu ace de siguranţă. Ghinionul a făcut ca într-o zi să îi prind pielea de scutec cu un astfel de ac de siguranţă. Fetiţa a plâns într-una, dar nu mi-am putut da seama ce are până când nu am schimbat-o din nou. Nu-mi vine să cred că această emoţie a ieşit la suprafaţă tocmai acum. M-am simţit groaznic de vinovată atunci, şi încă mă mai simt.

M-am întors către Jessica şi am întrebat (în timpul unui nou test muscular):

— Aceasta este emoţia captivă despre care este vorba?

I-am apăsat braţul şi reacţia a fost foarte puternică, indicând că, într-adevăr, aceasta era emoţia cu pricina. Am eliberat-o de energia emoţională captivă trecându-i un magnet de trei ori de-a lungul spatelui, după care fata s-a dus la locul ei. Două săptămâni mai târziu am primit următorul email:

Vă salut, dr. Brad.

In timpul seminarului pe care l-aţi ţinut la Las Vegas aţi eliminat o emoţie nerezolvată captivă în trupul fiicei mele Jessica, rămasă din primul an de viaţă. Jessica a avut dureri de şold şi de genunchi încă de la vârsta de 12 ani, iar acestea s-au înrăutăţit cu timpul De când i-aţi eliminat emoţia captivă care o făcea să se simtă

nesprijinită (acum aproape două săptămâni) nu a mai avut dureri. Până acum nu s-a întâmplat niciodată să treacă mai mult de o zi sau două în care să nu aibă dureri, şi cum situaţia continua să se înrăutăţească, starea ei de spirit devenea din ce în ce mai sumbră. Acum este încântată la maxim şi îmi spune că trăieşte un sentiment „nou“ d& bucurie interioară pe care nu La mai avut vreodată. Vă transmite şi ea recunoştinţa ei profundă.

Jessica mi-a spus să vă transmit că îi puteţi publica povestea. Oricum le spune tuturor cunoscuţilor din Las Vegas ce s-a întâmplat atunci!

Vă mulţumesc! - Maureen C.

Acesta este un alt exemplu de emoţie nerezolvată captivă ce a condus la dureri fizice. Incidentul care a generat emoţia rămasă captivă s-a petrecut când Jessica avea doar un an. De aceea, ea nu avea nicio amintire conştientă legată de el. Dacă nu aş fi eliminat acea emoţie, este posibil ca Jessica să fi făcut un handicap locomotor, caz în care nimeni nu ar fi putut descoperi cauza ascunsă a acestuia.

Desigur, nu toate durerile fizice sunt cauzate de emoţii nerezolvate captive, dar esté interesant faptul că un mare număr au la bază astfel de emoţii, ceea ce înseamnă că această chestiune merită să fie investigată.

în timp am ajuns să cred că emoţiile nerezolvate captive sunt implicate într-o măsură mai mare sau mai mică în toate bolile. Cum este posibil aşa ceva?

Emoţiile nerezolvate captive şi bolile

Cea mai veche idee care stă la baza artei vindecării este aceea că boala este cauzată de un dezechilibru la nivelul corpului fizic. Emoţiile nerezolvate captive sunt poate cel mai comun tip de dezechilibru de care suferă oamenii. Personal, cred că participantele pot fi implicate direct sau indirect în aproape toate bolile.

Dat fiind că sunt cvasi-universale, creând dezechilibre în câmpul energetic al corpului, şi ţinând cont de faptul că sunt invizibile, emoţiile nerezolvate captive pot genera o varietate incredibil de mare de probleme fizice, rămânând de cele mai multe ori nedescoperite.

Emoțiile nerezolvate captive reprezintă o veritabilă epidemie, fiind cauza insidioasă și subtilă a multor boli generatoare de suferință, deopotrivă fizice și psihice.

Emoţiile nerezolvate captive slăbesc funcţia sistemului imunitar şi fac ca organismul să fie mai vulnerabil la boală. Ele pot distorsiona ţesuturile corporale, pot bloca fluxul energiilor şi pot împiedica funcţionarea normală a organelor şi a glandelor.

Pe pagina următoare vei găsi o listă cu bolile şi afecţiunile cu care s-au prezentat de-a lungul anilor diferiţi pacienţi in cabinetul meu, cazuri în care am putut stabili că emoţiile nerezolvate captive au reprezentat un factor decisiv în declanşarea bolilor, iar de multe ori chiar unicul factor declanşator.

ADO/ADHO	Dureri de spate	Impotență
Alergii	Dureri la nivelul cefei	Infertilitate
Arsuri la stomac	Dureri la nivelul genunchilor	Insomnie
Astm	Dureri la nivelul încheieturilor	Lupus
Atacuri de panică	Dureri la nivelul pieptului	Migrene
Boala lui Chron	Dureri la nivelul șoldurilor	Oboseală cronică
Cancer	Dureri la nivelul umerilor	Paralizia lui Bell
Colită	'Dureri lombare	Parkinson
Constipație	Dureri oculare	Probleme ale sinusurilor
Depresie	Epicondilită (cot de tenisman)	Reflux acid
Diabet	Fibromialgie	Scleroză multiplă
Dislexie	Frigiditate	Sindromul intestinului gros iritabil
Dizabilitate de învățare	Fobii	Sindromul tunelului carpian
Dureri abdominale	Hipoglicemie	Teroare nocturnă
Dureri de cap	Hipotiroidie	Vertij

Nu vreau să spun cu asta că eliminarea emoţiilor nerezolvate captive reprezintă un remediu universal. Codul Emoţiilor nu trebuie folosit ca o metodă de vindecare în sine a unei boli majore sau a unei condiţii medicale, dar poate fi utilizat cu succes ca terapie auxiliară. In cazul în care emoţiile nerezolvate captive au contribuit la instaurarea unei boli fizice, eliminarea lor nu poate decât să fie de folos.

Codul Emoţiilor este uşor de aplicat şi foarte precis.

Uneori, eliminarea unor emoţii nerezolvate captive produce efecte dramatice şi imediate, dar de cele mai multe ori efectele ei sunt mai subtile. Indiferent dacă efectele fizice sunt majore sau minore, pacientul simte întotdeauna o stare mai profundă de bunăstare interioară şi de satisfacţie.

De aceea, dacă nu eşti foarte diferit de majoritatea persoanelor care au participat de-a lungul anilor la seminarele

mele, Codul Emoţiilor îţi va aduce mai multă bucurie şi libertate în viaţa de zi cu zi.

El îţi va oferi un sentiment mai profund de seninătate, căci te va elibera de vechea povară emoţională pe care o porţi cu tine. În ultimă instanţă, el îţi poate aduce mai mult echilibru în viaţă, o stare de calm interior şi o vindecare profundă a unor afecţiuni pe care niciun alt tratament nu le-a putut rezolva.

În viitor, medicii nu vor mai oferi medicamente, ci îşi vor determina pacienţii să ţină mai mult cont de dietă şi de modul de viaţă, de cauzele şi de prevenirea bolilor.

Thomas A. Edison

LUMEA SECRETĂ A EMOŢIILOR NEREZOLVATE CAPTIVE

Probabil că te întrebi deja dacă ai sau nu emoţii nerezolvate captive în corpul tău şi care ar putea fi acestea. Iată o listă cu cele mai comune circumstanţe în care emoţiile devin adeseori captive:

Pierderea unei persoane dragi

Divorţul sau problemele în cadrul relaţiei de cuplu

Dificultăţile financiare

Stresul acasă sau la locul de muncă

Pierderea unei sarcini sau avortul

Traumele fizice

Certurile şi bătăile

Abuzurile fizice, mentale, verbale sau sexuale

Convingerile negative legate de sine sau de alte persoane

Stresul pe termen lung

- Respingerea
- Bolile fizice
- Sentimentul de inferioritate
- Interiorizarea sentimentelor
- Neglijarea sau abandonarea

Această listă nu este exhaustivă. Singura modalitate de a şti dacă ai sau nu emoţii nerezolvate captive în corp constă în a-ţi întreba mintea subconştientă. Procesul este cât se poate de simplu, dar înainte de a-l descrie doresc să ofer o scurtă explicaţie.

Mintea conştientă versus mintea subconstientă

Mai întâi de toate, îţi propun să discutăm puţin despre mintea conştientă şi despre cea subconştientă.

Iată o modalitate simplă de a înţelege aceste concepte. Se spune adeseori că noi ne folosim doar 10% din creier, în realitate, mintea conştientă este cea care nu are nevoie să folosească decât 10% din resursele creierului. Cu alte cuvinte, procesele de gândire, luarea deciziilor, planificarea, văzul, auzul, gustul, atingerea şi mirosul (toate sunt activităţi conştiente) nu necesită în total decât 10% din puterea de procesare a creierului.

Dacă acest lucru este adevărat, ce se întâmplă cu celelalte 90 de procente? Ei bine, dacă mintea conştientă nu se foloseşte decât de 10% din puterea creierului, celelalte 90 de procente sunt folosite de ceea ce numim minte subconştientă. Această parte majoritară şi tăcută a creierului nostru acumulează şi

stochează în permanenţă informaţii; în plus, ea menţine funcţionarea eficientă a sistemelor corporale. Este foarte important să înţelegem că mintea subconştientă exercită
0 influenţă invizibilă, dar foarte profundă, asupra tuturor acţiunilor, comportamentelor şi sentimentelor noastre.

Marea majoritate a oamenilor nu se gândesc prea mult la subconştientul lor. Gândeşte-te însă ce ar însemna dacă ar trebui să preiei funcţiile minţii tale subconştiente. Imaginează-ţi complexitatea instrucţiunilor pe care ar trebui să i le dai sistemului tău digestiv pentru a-ţi digera prânzul sau a celor oferite celulelor pentru a produce enzime şi proteine. Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă ar trebui să menţii în mod conştient ritmul inimii şi al respiraţiei tale în fiecare moment al zilei. Şi tu care credeai că eşti prea ocupat!

Mintea subconștientă este capabilă să stocheze o cantitate uriașă de informații, la fel ca un computer.

Chirurgia pe creier se practică adeseori cu pacientul în stare de trezie. Creierul nu are nervi capabili să simtă durerea, iar medicii profită de acest lucru pentru a obţine un feedback de la pacienţii lor în timp ce le testează diferite părţi ale creierului în timpul operaţiei.

Dr. Wilder Penfield a descoperit că în anumite circumstanţe, oamenilor aflaţi în plină operaţie chirurgicală pe creier le revin anumite amintiri atunci când diferite părţi ale creierului le sunt stimulate. Spre exemplu, în cazul în care chirurgul atinge o anumită parte a creierului unui pacient cu electrodul său, acesta îşi poate aminti subit o scenă, un miros sau un sunet dintr-o anumită perioadă a vieţii sale[1].

[1] Jefferson Lewis, *Lucruri ascunse: o biografie a lui Wilder Penfield.*

Adeseori, aceste amintiri se referă la evenimente sau scene pe care pacientul nu le-ar evoca în condiţii normale. Dacă electrodul medicului atinge din nou aceeaşi zonă precisă din creier, pacientul îşi aminteşte din nou aceeaşi scenă (miros, sunet etc.).

Personal, nu îmi amintesc de multe ori nici măcar tot ce mi s-a întâmplat ieri. Cu toate acestea, am convingerea că mintea noastră subconştientă înregistrează şi stochează absolut toate informaţiile.

Eu cred că tot ce ai făcut vreodată în întreaga ta viață continuă să fie stocat în mintea ta subconștientă.

Orice faţă necunoscută pe care ai văzut-o vreodată în mulţime, orice miros pe care l-ai simţit vreodată, orice voce şi orice cântec pe care le-ai auzit, orice gust, orice atingere şi orice senzaţie pe care le-ai experimentat vreodată au fost înregistrate de mintea ta subconştientă.

Orice virus, bacterie sau ciupercă ce ţi-a invadat vreodată corpul, toate rănile pe care le-ai suferit vreodată, toate gândurile şi sentimentele pe care le-ai trăit şi întreaga istorie a fiecărei celule a corpului tău sunt stocate şi arhivate în mintea ta subconştientă. In mod evident, aceasta este conştientă inclusiv de emoţiile nerezolvate rămase captive în corpul tău şi de efectele precise pe care le generează acestea asupra corpului tău, asupra bunăstării tale mentale şi emoţionale. Toate aceste informaţii şi procese sunt gestionate de mintea subconştientă.

Mintea-computer

Mintea subconştientă ştie precis de ce are nevoie corpul nostru pentru a se simţi bine, dar cum putem obţine aceste informaţii de la ea?

Am început să îmi pun această întrebare în perioada când studiam la şcoală masajul chiropractic. Am învăţat atunci că orice creier este un computer, cel mai puternic din Universul cunoscut. M-am întrebat atunci dacă terapeuţii vor reuşi vreodată să acceseze imensa putere a creierului pentru a extrage din el informaţiile critice referitoare la bolile pacienţilor lor.

În timpul anilor de practică, am aflat că este intr-adevăr posibil să extragem informaţii din mintea subconştientă, prin folosirea unui anumit tip de kineziologie, respectiv prin testarea muşchilor. Testul muscular a fost conceput pentru prima oară de dr. George Goodheart prin anii '60 ca o modalitate de a corecta dezechilibrul structural al scheletului, iar la ora actuală este acceptat pe scară largă. Mulţi medici din întreaga lume aplică testul muscular pentru a corecta alinierile greşite ale coloanei vertebrale şi alte dezechilibre structurale ale pacienţilor lor, dar puţini ştiu că tehnica poate fi folosită inclusiv pentru a obţine informaţii direct de la mintea subconştientă a acestora[2].

Vorbeşte-i corpului tău

Capacitatea de a deschide o linie de comunicare cu mintea subconştientă a pacienţilor mei a devenit rapid unul din

2,Robert Frost, *Kineziologie aplicată: un manual de antrenament şi o ʿarte de referinţă ce descrie principiile de bază ale kineziologiei.*

principalele instrumente de care m-am folosit în practica mea medicală. Ea mi-a permis să aflu de ce are nevoie pacientul pentru a se simţi mai bine cât mai rapid posibil. In timp, am ajuns să am o mare încredere în înţelepciunea inerentă a corpului şi în capacitatea sa de a-mi transmite informaţii prin testul muscular. De-a lungul numeroşilor ani în care am ţinut seminare în faţa medicilor şi a nespecialiştilor m-am convins că orice om poate face acest lucru. Oricine poate învăţa să obţină răspunsuri de la corpul său (sau de la corpul altor persoane), ajutându-1 apoi să se vindece. Nimeni nu trebuie să fie medic în acest scop. Tot ce trebuie să facă el este să îşi dorească să înveţe această metodă.

Mi-am dorit mulţi ani la rând să împărtăşesc această cunoaştere minunată cu restul lumii, dar am avut nevoie de mult timp, multe rugăciuni şi un mare efort pentru a simplifica şi pentru a rafina Codul Emoţiilor. La ora actuală acesta a devenit suficient de simplu pentru a putea fi învăţat şi aplicat de orice om care doreşte acest lucru. În scurt timp vei obţine întreaga cunoaştere de care ai nevoie pentru a începe să aplici această metodă pe tine însuţi, eliberând astfel emoţiile nerezolvate rămase captive în corpul tău.

Stimuli negativi versus stimuli pozitivi

Înainte de a-ţi spune cum poţi obţine informaţii de la mintea ta subconştientă trebuie să înţelegi un principiu de bază: toate organismele, indiferent cât de primitive sau de complexe sunt, reacţionează la stimulii pozitivi şi negativi. Spre exemplu, plantele cresc întotdeauna orientate către lumina solară, îndepărtându-se de zonele umbroase sau întune

cate. în mod similar, o amibă dintr-un acvariu se deplasează întotdeauna către lumină, fugind de întuneric. Dacă în apa din acvariu este introdusă o picătură de otravă, amiba va fugi de ea şi se va îndrepta către o zonă cu apă curată.

La nivel subconştient, exact la fel reacţionează şi corpul uman.

Corpul tău este atras în mod normal de lucrurile și de gândurile pozitive, și respinge lucrurile și gândurile negative.

Acest mecanism a acţionat de-a lungul întregii tale vieţi, chiar dacă tu nu ai fost conştient de el. Dacă vei învăţa să îţi linişteşti mintea conştientă şi te vei pune la unison cu subconştientul tău, vei putea comunica cu uşurinţă cu acesta.

Eşti pregătit să îţi laşi mintea subconştientă să îţi vorbească?

Testul Balansului Corporal

Cea mai simplă metodă pe care o cunosc prin care pot fi obţinute răspunsuri de la mintea subconştientă este aşa- numitul Test al Balansului Corporal. Citind această carte, vei învăţa şi alte metode de testare musculară, dar Testul Balansului Corporal este cea mai simplă dintre toate şi nu necesită asistenţa unei alte persoane, motiv pentru care îl vei putea folosi inclusiv când eşti singur.

Testul Balansului Corporal se realizează stând în picioare într-o poziţie cât mai confortabilă, într-o cameră liniştită Şi ferită de factori care te-ar putea distrage, cum ar fi muzica sau un televizor aprins. Cel mai uşor poţi învăţa acest test

dacă eşti singur sau însoţit de o altă persoană care doreşte să înveţe să îl aplice.

Iată ce trebuie să faci:

Depărtează uşor tălpile, astfel încât distanţa între ele să fie egală cu cea a umerilor. Această poziţie este extrem de confortabilă şi de echilibrată.

Rămâi liniştit, cu braţele pe lângă corp.

Eliberează'te de griji şi relaxează-ţi cât mai complet corpul. Dacă te simţi mai confortabil astfel, închide ochii.

In câteva secunde vei observa că această poziţie nu este absolut imuabilă. Corpul tău face continuu mişcări infime în diferite direcţii, pentru a-şi ajusta poziţia. Aceste mişcări sunt extrem de subtile şi nu se află sub controlul tău conştient. Dacă vei rosti o afirmaţie pozitivă, coerentă şi adevărată, corpul tău va începe să se încline înainte, de regulă în mai puţin de zece secunde. Invers, dacă rosteşti o afirmaţie negativă, incoerentă sau falsă, corpul tău va începe să se încline înapoi, în acelaşi interval de timp. Eu cred că acest fenomen se petrece din cauza modului în care percepem lumea din jurul nostru. Deşi lumea exterioară ne înconjoară în permanenţă de pretutindeni, noi ne-am obişnuit să ne raportăm exclusiv la ceea ce se află în faţa noastră. Atunci când ne conducem maşina, când mâncăm sau când lucrăm la birou, noi avem de-a face cu lucrurile din faţa noastră, nu cu cele din spate sau din părţile laterale. Atunci când rostim o



înclinare înainte

afirmaţie, corpul nostru o percepe la fel ca pe orice alt obiect cu care are de-a face, cum ar fi ecranul din faţă sau mâncarea din farfurie. Este ca şi cum afirmaţia rostită s-ar afla în faţa noastră, iar corpul ar trebui să o proceseze.

Revenind la exerciţiul nostru: dacă te simţi pregătit, rosteşte cuvintele „iubire necondiţionată". Focalizează-te asupra lor şi propune-ţi să simţi emoţia asociată cu ele. în câteva momente, vei observa că trupul tău se înclină înainte. La fel ca o plantă care se orientează către lumină, el se orientează imediat către energia pozitivă a afirmaţiei rostite, pe care o percepe ca fiind în faţa sa. în unele cazuri, mişcarea corpului poate fi bruscă, nu graduală, şi te poate lua prin surprindere! în continuare goleşte-ţi mintea şi apoi rosteşte cuvântul „ură“. încearcă să simţi emoţia asociată cu acest cuvânt. Aşa cum orice organism viu se îndepărtează automat de o substanţă otrăvită sau periculoasă, corpul tău va avea tendinţa să se îndepărteze de cuvântul „ură“, pe care îl percepe în faţa sa. Cu alte cuvinte, el va începe să se încline înapoi, în cel mult zece secunde. Este foarte important să nu încerci să îţi înclini în mod deliberat corpul într-o direcţie sau alta. Balansul trebuie să fie întotdeauna instinctiv, oferindu-i astfel minţii subconştiente şansa de a-ţi vorbi în această manieră directă. Procesul este delicat şi subtil şi nu trebuie forţat. Pe măsură ce vei exersa, îţi va fi din ce în ce mai uşor.


Înclinare înapoi

În continuare, rosteşte o afirmaţie despre care ştii sigur că este adevărată. De pildă, rosteşte-ţi cu voce tare numele, spunând:„Numele meu este……………. Să spunem că numele tău este Alex. în acest caz, spune cu voce tare: „Numele meu este Alex.“ Mintea ta subconştientă ştie că această afirmaţie este adevărată. De aceea, corpul tău va începe să încline înainte, întrucât se simte atras de orice afirmaţie pozitivă, coerentă sau adevărată.

Rosteşte acum o afirmaţie incorectă sau incoerentă. Spre exemplu, dacă numele tău este Alex, spune: „Numele meu este Chris“ sau „Numele meu este Kim". Atât timp cât numele rostit nu îţi aparţine, mintea ta subconştientă va şti că afirmaţia rostită este incorectă. Dacă te vei focaliza asupra afirmaţiei rostite, golindu-ţi mintea de alte gânduri, vei simţi cum corpul tău se înclină înapoi (în câteva secunde). Acest lucru se datorează faptului că el (inclusiv mintea subconştientă) respinge nu doar gândurile negative, cum ar fi „ură“, ci şi incoerenţa şi minciuna.

Menţine-ţi focalizarea mentală

După ce ai rostit afirmaţia de bază, ai grijă să îţi menţii mintea golită de alte gânduri care ar putea interfera cu ea. în caz contrar, minţii tale subconştiente îi va fi greu să stabilească ce anume te interesează să afli. Spre exemplu, dacă rosteşti o afirmaţie pozitivă sau adevărată, dar apoi te gândeşti imediat la cearta pe care ai avut-o aseară cu soţia, corpul tău se va înclina cel mai probabil înapoi, căci amintirea evenimentului de aseară este mai puternică, iar el va dori în mod natural să se îndepărteze de ea.

În această direcţie, este foarte important să îţi cultivi răbdarea. Dacă nu ai mai practicat până acum această metodă, este posibil să dureze ceva mai mult până când corpul tău va începe să se încline într-o direcţie sau alta. Nu trebuie însă să te descurajezi.

Pe măsură ce vei continua să exersezi, timpul de reacţie al corpului tău se va scurta. Partea cea mai dificilă a acestui exerciţiu pentru foarte mulţi oameni este necesitatea de a renunţa pentru câteva clipe la controlul asupra corpului lor, permiţându-i acestuia să facă ce doreşte. Nu toţi oamenii sunt dispuşi să cedeze atât de uşor controlul. Din fericire, exerciţiul este uşor de învăţat, aşa că nu va dura mult pentru când vei deveni un veritabil maestru al acestei tehnici.

Ceea ce contează este să rămâi focalizat asupra afirmaţiei emise, să îţi menţii mintea liniştită şi să îi permiţi minţii tale subconştiente să comunice cu tine prin intermediul corpului fizic.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu poţi aplica fizic acest test, nu-ţi face probleme. Există şi alte opţiuni pe care ţi le voi prezenta în capitolul 5.

Ai emoţii nerezolvate captive?

Dacă te-ai familiarizat cu el, poţi aplica Testul Balansului Corporal în scopuri terapeutice. Rosteşte afirmaţia: „Am o emoţie nerezolvată captivă". Cel mai probabil, corpul tău se ᵛa înclina înainte, confirmându-ţi astfel că ai cel puţin o astfel de emoţie captivă. Chiar dacă el se înclină înapoi, nu te grăbi sa tragi concluzia că nu ai nicio emoţie nerezolvată captivă *n corpul tău. Este posibil ca aceste emoţii să fie îngropate

ceva mai adânc şi să necesite un efort suplimentar pentru a fi descoperite. Vom discuta mai târziu despre dezgroparea şi eliminarea acestor emoţii captive profunde.

Ce sunt emoţiile nerezolvate captive

Tot ce există în Univers este alcătuit din energie, care se poate manifesta într-o formă fizică sau poate rămâne invizibilă. Manifestările acestei energii depind de frecvenţa lor de vibraţie. Pe nivelul cel mai elementar, tot ce există este alcătuit din acelaşi material: energia. Nu numai că eşti alcătuit tu însuţi din energie, dar chiar în momentul de faţă prin tine trec şi alte forme de energie. Printre formele invizibile ale energiei se numără undele radio, razele x, cele infraroşii, gândurile şi
emoţiile noastre.

> **Noi suntem ca nişte peştişori care înoată într-un ocean de energie. Energia este materialul din care sunt alcătuite toate lucrurile şi care umple întregul spaţiu.**

Noi putem simţi energia manifestată sub forma emoţiilor noastre, iar dacă energiile emoţionale negative devin captive în corpul nostru, ele pot produce efecte foarte dăunătoare. Emoţiile nerezolvate captive sunt alcătuite din energie, la fel ca şi corpul nostru şi tot ceea ce există în Univers.

De unde vin emoţiile noastre

Cu mii de ani în urmă, medicii din antichitate au observat cu mare atenţie corpul uman şi au descoperit că

oamenii care se lasă dominaţi de anumite emoţii fac boli fizice corespondente. Spre exemplu, cei care se lasă guvernaţi de mânie se îmbolnăvesc adeseori de ficat şi au probleme cu vezica biliară. Cei care îşi petrec foarte mult timp simţind durerea provocată de pierderea unei persoane dragi au probleme cu plămânii sau cu coloana vertebrală. Cei care se tem au probleme cu rinichii sau cu vezica urinară.

Observatorii din trecut au stabilit anumite corelaţii între emoţiile experimentate şi diferitele organe ale corpului, ajungând la concluzia că organele sunt cele care emit emoţiile percepute de oameni.

Cu alte cuvinte, dacă percepi o stare de teamă, energia acesteia este produsă de rinichii sau de vezica ta urinară. Dacă eşti îndurerat, energia durerii sufleteşti este produsă de plămâni sau de coloana vertebrală, şi aşa mai departe.

La ora actuală se ştie că anumite zone cerebrale sunt activate atunci când simţim diferite emoţii şi că există anumite componente biochimice ale emoţiilor. In cartea sa, ***Moleculele emoţiilor***, dr. Candace Pert explică pe larg această corespondenţă biochimică a naturii noastre, care este foarte corectă[3].

Există însă și o latură energetică a naturii noastre, inclusiv a emoțiilor noastre, care abia începe să fie explorată de știința modernă.

În urma experienţei acumulate în cadrul practicii clinice, personal sunt convins că organele noastre chiar produc emoţiile pe care le experimentăm. Medicii din antichitate au avut dreptate. Dacă simţi o stare de mânie, aceasta nu este generată în totalitate de creierul tău. In realitate, ea emană din

3,Candace B. Pert, *Moleculele emoţiilor: De ce te simţi aşa cum te simţi.*

ficatul sau din vezica ta biliară. Dacă te simţi trădat, această emoţie este emanată de inimă sau de intestinul tău subţire.

Până nu demult se credea că mintea şi corpul sunt complet separate şi că nu au nimic de-a face una cu cealaltă. La ora actuală, această diviziune nu mai este atât de clară şi nimeni nu ştie cu precizie unde se termină şi unde începe influenţa minţii sau a corpului.

Întregul tău corp este inteligent, nu doar creierul. Organele tale reprezintă inteligențe separate care îndeplinesc anumite funcții și care produc sentimentele și emoțiile.

Majoritatea oamenilor nu ştiu şi află cu surprindere că diferitele organe din corpul lor sunt cele care produc emoţiile pe care le simt. Principiul prezintă însă o serie de corelaţii distincte, care nu sunt cunoscute nici măcar de cei mai mulţi dintre medici.

Au ucis-o emoţiile nerezolvate captive pe Dana Reeve?

Cu toţii ne aducem aminte de incidentul tragic care l-a făcut pe actorul Christopher Reeve să devină paralizat. Majoritatea americanilor au fost emoţionaţi de devoţiunea cu care soţia actorului, Dana, i-a stat alături acestuia, şi s-au simţit şocaţi şi întristaţi când aceasta a murit. La doar zece luni după moartea soţului ei, ea a anunţat că suferă de cancer la plămâni, iar câteva luni mai târziu a murit. Avea 44 de ani.

Dana Reeve nu a fumat niciodată, dar a murit de cancer la plămâni. Medicii convenţionali au afirmat că moartea ei s-a

datorat faptului că a fost o fumătoare pasivă. Personal, cred cu totul altceva. Plămânii sunt asociaţi cu durerea sufletească şi orice exces al acestei emoţii conduce automat la crearea unor emoţii captive care afectează de multe ori chiar organul care le-a emis. Dana avea toate motivele să sufere de durere sufletească, iar eu cred că aceste emoţii captive, îndeosebi durerea, au fost în mare măsură responsabile pentru moartea ei, dacă nu cumva chiar în totalitate.

Beţivul furios

»

Un alt exemplu este felul în care îi afectează pe oameni alcoolul. Ştim cu toţii că foarte mulţi alcoolici mor din cauza unor boli ale ficatului, dar şi faptul că ei se înfurie adeseori atunci când se află sub influenţa alcoolului. Această substanţă este procesată chimic de către ficat, iar o cantitate prea mare de alcool suprastimulează acest organ. Ori de câte ori un organ este suprastimulat, el generează într-o cantitate excesivă emoţia care îi este caracteristică. Ficatul este cel care produce mânia. Aşa se explică de ce alcoolismul conduce de multe ori la violenţă.

Dacă ai un organ bolnav, suprastimulat sau dezechilibrat intr-un fel sau altul, emoţiile care îi corespund devin de regulă mult mai intense.

Emoţiile captive sunt întotdeauna emise de un organ particular, indiferent în ce parte a corpului rămân captive. Spre exemplu, mânia emană din ficat, dar atunci când devine captivă poate fi localizată în orice parte a corpului.

Corelaţiile dintre organe şi emoţii sunt fascinante şi este foarte important să înţelegem cum funcţionează corpul

nostru. Din fericire, ele au fost stabilite în antichitate de către terapeuţii energetici de atunci.

Medicina energetică

Vindecarea energetică este una din cele mai vechi practici cunoscute în istorie. Cu patru milenii înainte de Christos, vindecătorii ştiau deja că starea de sănătate depinde în mare măsură de calitatea energiei care curge prin corpul uman. In medicina chineză această energie este numită ***Qi*** sau ***Chi***. In cea ayurvedică indiană, ea este numită ***Prana***. Dezechilibrele la nivelul acestei energii ne afectează profund starea de sănătate fizică şi mentală.

Am putea compara această energie cu electricitatea. Nimeni nu poate vedea electricitatea, dar toată lumea o poate simţi. Ea nu are miros sau culoare, fiind invizibilă pentru ochiul liber, ceea ce nu o face mai puţin reală. Dacă ţi-ai băgat vreodată degetul într-o priză sau dacă te-ai electrocutat când ai scos pâinea prăjită dintr-un prăjitor electric ştii cu siguranţă la ce mă refer. Chiar dacă nu o putem vedea, electricitatea există cu siguranţă!

Noi ne-am obişnuit să percepem lucrurile în conformitate cu sistemele convingerilor noastre. Convingerile legate de lumea fizică se formează de la cea mai fragedă vârstă. La şcoală, copilul învaţă că dacă nu se ţine bine de barele din sala de sport va cădea şi se va lovi în mod dureros. Ceea ce nu îşi poate imagina el este faptul că oricât de solide i s-ar părea, atât barele cât şi solul sunt alcătuite din energii aflate în vibraţie. Oricât de mult ne-am dori noi să credem că lumea este aşa cum ne-o imaginăm, Einstein, Tesla şi alţi savanţi au demonstrat

că Universul este mult mai complex şi mai minunat **decât** credem noi.

Lumea cuantică

Probabil că eşti familiarizat cu expresia: „Cunosc cutare lucru cum îmi cunosc palma (ca-n palmă)." Problema este: cât de bine îţi cunoşti tu propria palmă?

Să analizăm puţin acest lucru. Ochii tăi văd suprafaţa pielii palmei, cu ridurile, amprentele şi firele sale de păr. într-adevăr, tu îţi cunoşti foarte bine palma, dar numai din această perspectivă. Dacă o priveşti însă la microscop, tu nu mai vezi pielea şi ridurile ei, ci te trezeşti în faţa unei planete ciudate, acoperită cu dealuri şi văi.

Dacă măreşti şi mai mult puterea microscopului, astfel încât acesta să mărească suprafaţa pielii de 20.000 de ori, vei vedea o mare de celule. Dacă vei mări şi mai mult imaginea, vei observa moleculele din care sunt alcătuite acestea, apoi atomii, iar în final norii de energie subatomică ce alcătuiesc aceşti atomi: electronii, protonii, neutronii şi celelalte particule subatomice. Deşi continui să ai în faţă propria ta palmă, aceasta nu mai seamănă deloc cu cea pe care o cunoşteai.

Dacă o priveşti cu ajutorul ochilor, palma ta pare solidă. Dacă o apeşi pe nisipul ud, ea va lăsa o amprentă cât se poate de concretă. La un nivel microcosmic, în palma ta există însă foarte mult spaţiu liber. De pildă, spaţiul dintre doi electroni alăturaţi care se rotesc este în proporţie de 99,99999999% gol. Cu alte cuvinte, mâna ta este în proporţie de 99,99999999% goală! Dacă ai putea elimina întregul spaţiu gol din mâna ta, aceasta ar deveni atât de mică încât ai avea nevoie de un

microscop pentru a o putea vedea! Deşi ar continua să conţină acelaşi număr de atomi şi ar cântări la fel de mult ca acum, ea ar dispărea din faţa ochilor tăi.

Probabil că ai nevoie de puţin timp pentru a înţelege această idee. Palma ta pare solidă, dar în realitate ea este alcătuită dintr-o energie dinamică aflată într-o vibraţie constantă. La ora actuală, fizicienii au ajuns la concluzia că aşa-zisele „particule subatomice" din care este alcătuit atomul nici măcar nu sunt particule, motiv pentru care preferă să măsoare conţinutul atomului în „unităţi energetice“ pentru a fi mai corecţi[4].

Gândurile sunt alcătuite din energie

La fel ca orice altceva din Univers, gândurile sunt alcătuite tot din energie.

Energia gândurilor nu este limitată. Cu alte cuvinte, gândurile tale nu au un anumit volum și o anumită localizare, așa cum se întâmplă cu corpul tău fizic.

Deşi tuturor ne place să credem că gândurile noastre nerostite rămân private şi ascunse în mintea noastră, acest lucru nu este adevărat.

Noi suntem la fel ca o staţie radio care emite în permanenţă energia gândurilor noastre. Această energie umple imensitatea spaţiului, influenţând toate fiinţele în bine sau în rău.

Desigur, puţini sunt cei care chiar reuşesc să citească efectiv gândurile altor oameni, dar cu toţii detectăm într-o

[4] Isaac Asimov, *Atomul: o călătorie prin cosmosul subatomic.*

măsură mai mare sau mai mică energia acestor gânduri la nivel subconştient. Dacă doreşti să te convingi, este suficient să priveşti cu atenţie pe cineva de la spate şi vei vedea că în câteva clipe acesta îşi va întoarce capul şi se va uita la tine. Foarte mulţi oameni au trăit această experienţă. Dacă nu ţi s-a întâmplat niciodată, încearc-o. Vei vedea că nu dă niciodată greş!

Suntem cu toţii conectaţi

Adevărul este că marea familie a umanităţii este conectată la nivel energetic. Atunci când un om suferă şi moare în colţul opus al planetei, noi îi simţim agonia la nivel subconştient şi suntem afectaţi de ea. Tragediile de orice fel sunt percepute global la nivel subconştient şi întreaga lume este afectată de ele. La fel, atunci când în lume se întâmplă ceva minunat, cu toţii ne bucurăm la nivel subtil.

Faptul că suntem cu toţii conectaţi se manifestă adeseori sub forma unor gânduri subtile care trec pragul dintre mintea subconştientă şi cea conştientă, devenind efective.

Se spune că această conexiune energetică este extrem de puternică între mamă şi copilul ei. Într-adevăr, foarte multe mame simt intuitiv atunci când copilul lor are probleme. Nu întâmplător, acest fenomen este numit intuiţie maternă. Propria mea mamă era o veritabilă expertă în acest domeniu. Cel mai probabil, conexiunea pe care o avem cu toţii cu mama noastră este atât de puternică deoarece există un cordon ombilical spiritual care ne leagă de ea.

Cel mai ilustrativ exemplu pe care îl cunosc referitor ta această conexiune energetică i s-a petrecut uneia dintre

pacientele mele acum câţiva ani. într-o seară, aceasta se afla acasă şi se uita la televizor împreună cu soţul ei. Dintr-odată, ea a început să simtă dureri atroce în corp, care păreau să se deplaseze în mod inexplicabil dintr-o parte în alta a corpului. Violenţa acestui atac subit a fost înspăimântătoare, iar când simptomele au dispărut, femeia s-a simţit uşurată, dar epuizată şi foarte speriată. Nu mai trăise niciodată aşa ceva până atunci şi nu avea nicio idee ce se petrecuse. încercarea ei de a explica acest atac bizar, dar cumplit de dureros, a uimit pe toată lumea, inclusiv pe medicii ei.

Trei zile mai târziu, femeia a primit un telefon de la fiul ei, care lucra în Filipine. Acesta a sunat-o de pe patul de spital şi i-a spus că fusese bătut până la sânge de poliţiştii locali cu câteva zile mai înainte. Atunci când cei doi au comparat momentul bătăii primite de fiu cu cel în care au apărut simptomele mamei, au constatat şocaţi că acestea erau identice. După toate aparenţele, mama era suficient de conectată cu fiul ei pentru „a-i simţi literalmente durerea". Şi mai vorbim de intuiţia maternă!

Gândurile sunt foarte puternice

Gândurile noastre sunt extrem de puternice. Ori de câte ori rostim cu voce tare sau scriem ceea ce gândim, noi ne folosim de energia gândurilor noastre pentru a influenţa lumea din jur. Tot ceea ce se petrece în viaţa noastră se datorează gândurilor, convingerilor şi intenţiilor noastre.

Oamenii de ştiinţă au conceput experimente de laborator care au demonstrat în mod repetat că gândurile pot influenţa

direct rata de creştere a plantelor, ciupercilor şi bacteriilor. William Tiller, fizician la Universitatea Stanford, a arătat că gândurile pot influenţa chiar şi instrumentele electronice[5].

Studiile științifice au arătat că atunci când energia gândurilor este direcționată în mod intenționat, ea poate influența o altă persoană, indiferent dacă aceasta se află în imediata apropiere sau la mare distanță.

Spre exemplu, dacă persoana care se concentrează se foloseşte de imagini mentale relaxante sau active, ea poate induce o senzaţie de calm sau de anxietate unei persoane- ţintă. Efectul este atât de concret încât poate fi măsurat în laborator prin răspunsul galvanic al pielii, o metodă extrem de sensibilă de măsurare a schimbărilor electrice la nivelul pielii[6].

In aceste condiţii, îţi poţi imagina cu uşurinţă în ce fel te afectează pe tine propriile tale gânduri. Mintea tuturor oamenilor rulează în permanenţă un monolog interior. Tu ce îţi spui? Foarte mulţi oameni se critică singuri de mult mai multe ori decât se laudă. Dacă te încadrezi în această categorie, dialogul interior negativ îţi poate face mai mult rău decât crezi.

Nu este însă vorba numai de tine. Nu te-ai întrebat niciodată dacă ceilalţi oameni îţi pot simţi gândurile şi emoţiile legate de ei? Într-adevăr, mintea lor subconştientă detectează încontinuu vibraţiile gândurilor tale. Nu ţi s-a

[5] William A. Tiller, Walter E. Dibble, Jr. şi Michael J. Kohane, *Actele conştiente ale creaţiei: Naşterea unei noi ştiinţe a fizicii.*
William A. Tiller, *Ştiinţa şi transformarea umană: energiile subtile, intenţia şi conştiinţa.*

întâmplat niciodată ca un prieten să spună la un moment dat exact lucrul la care te gândeai tu? Sau să ştii instinctiv cine este la telefon înainte de a ridica receptorul, ba chiar înainte de a-i auzi târâitul? Acestea nu sunt simple coincidenţe, ci dovezi garantate ale puterii energiei gândurilor.

Descoperirea emoţiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoţiilor aplică acelaşi principiu: al detectării vibraţiilor gândurilor şi sentimentelor (personale sau ale unei alte persoane). Singura diferenţă este că aceste gânduri şi aceste sentimente nu sunt ghicite, ci sunt revelate de corp în urma unor întrebări directe. Numai în acest fel pot fi eliminate o dată pentru totdeauna emoţiile nerezolvate captive.

Noroc accidental versus precizie

Orice practicant al unei arte vindecătoare îţi poate spune că marea majoritate a oamenilor poartă încontinuu cu ei (sub formă energetică) bagajul emoţional rămas din trecutul lor. Corpul nostru fizic păstrează diferite emoţii captive, lucru cunoscut de mulţi medici şi de terapeuţii care lucrează cu corpul, care ştiu că o simplă atingere estre uneori suficientă pentru a declanşa un flux uimitor de emoţii şi de amintiri la pacientul lor. Practic, toţii terapeuţii pe care îi cunosc (din diferite domenii, de la chiropracticieni la bioenergeticieni sau masori) au trăit această experienţă, provocând o descărcare emoţională neaşteptată la un pacient, generată de eliminarea energiei rămase captive în corpul acestuia. Eliminarea acestor emoţii nerezolvate captive conduce adeseori la o vindecare miraculoasă şi foarte profundă. Orice eliminare aleatorie, deşi norocoasă, de acest fel este întotdeauna binevenită, dar ea nu rezultă în urma intenţiei terapeutului, ci este pur accidentală.

Codul Emoţiilor reprezintă o abordare mult mai precisă. De multe ori îmi place să mă gândesc la el ca la o „operaţie chirurgicală emoţională“, întrucât scopul nostru este de a căuta emoţiile nerezolvate captive cu intenţia clară de a le extirpa (elimina). Din acest punct de vedere, nimic nu este lăsat la întâmplare. Emoţiile nerezolvate captive pot fi atât de distructive încât trebuie căutate şi eliminate cu orice preţ, după care trebuie să solicităm corpului confirmarea că a scăpat de ele. Exact asta face Codul Emoţiilor, într-o manieră pe cât de simplă, pe atât de precisă.

Emoţiile nerezolvate captive şi copiii

Personal, am doi fii gemeni care la ora la care scriu această carte au 18 ani. Una din primele mele experienţe legate de emoţiile nerezolvate captive a fost legată de fiul meu Rhett, pe când acesta mergea de-a buşilea. Deşi sunt gemeni, Rhett şi Drew sunt la fel de diferiţi ca orice alţi băieţi. Drew a fost întotdeauna foarte afectuos cu soţia mea şi cu mine. Rhett a fost şi el foarte afectuos cu soţia mea, dar pe mine a început să mă respingă după ce a trecut de vârsta de trei ani. Ori de câte ori încercam să îl îmbrăţişez sau să mă joc cu el, mă respingea şi îmi spunea: „Doctor rău! Pleacă!“ La început am crezut că trece prin cine ştie ce etapă şi că aceasta îi va trece în mod natural, dar sentimentele sale negative faţă de mine au persistat mai bine de un an, umplându-mă de frustrare. Nu puteam înţelege de ce mă respingea atât de insistent micuţul meu băiat.

Într-o seară, stăteam cu Jean şi discutam împreună. Rhett se afla în braţele mamei sale. Mi-am deschis braţele și l-am îmbrăţişat, dar m-a respins ca de obicei şi mi-a spus

cuvintele devenite clişeu: „Doctor rău! Pleacă!“ De această dată chiar m-a rănit. Ochii mi s-au umplut de lacrimi şi am simţit o mare apăsare în zona inimii. Soţia mea mi-a spus imediat:

- Ştii, ar putea fi vorba de o emoţie captivă.

Până atunci nu tratasem decât adulţi de emoţii nerezolvate captive. Ne-am decis imediat să îl testăm pe Rhett şi să vedem ce se întâmplă. Aplicând Codul Emoţiilor, am descoperit că micuţul avea intr-adevăr o emoţie nerezolvată captivă, şi anume durerea sufletească. În mod curios, nu era o durere pe care i-o provocasem eu, ci invers, o durere pe care crezuse că mi-a provocat-o el. Aceasta a fost suficient de puternică pentru a-i crea o emoţie captivă în corp. Testele au arătat că emoţia a devenit captivă când m-am certat cu fiica mea mai mare, moment la care a asistat şi Rhett. Deşi el nu avea nimic de-a face cu cearta noastră, fiind foarte mic, a perceput-o ca pe o durere sufletească pe care mi-a provocat-o fiica mea şi şi-a însuşit-o.

I-am eliminat emoţia captivă şi spre uimirea mea, a venit imediat la mine şi m-a luat în braţe. Am izbucnit în lacrimi şi l-am strâns la piept, uluit, dar plin de entuziasm în urma celor întâmplate. M-am gândit fără să vreau că dacă fiul meu s-a putut transforma instantaneu în urma eliberării unei emoţii nerezolvate captive, aş fi putut ajuta nenumăraţi alţi copii să treacă prin acelaşi proces.

Fiica pilotului

A doua zi, am discutat la clinică cu o pacientă despre ceea ce s-a întâmplat cu Rhett. Aceasta mi-a spus imediat:

- Ştiţi, cred că şi fetiţa mea ar putea avea o emoţie nerezolvată captivă. Soţul meu este pilot de avion, aşa că lipseşte săptămânal de acasă câteva zile la rând, iar atunci când se întoarce, fetiţa noastră în vârstă de şase ani fuge de el şi se ascunde. Pur şi simplu nu vrea să aibă nimic de-a face cu el, iar acest lucru îi rupe inima.

A adus-o pe fetiţă în cabinetul meu chiar a doua zi. Am descoperit că avea intr-adevăr o emoţie nerezolvată captivă legată de tatăl ei, şi anume tristeţea generată de plecările repetate şi prelungite ale acestuia de acasă. La un moment dat, această tristeţe a devenit suficient de puternică pentru a genera un dezechilibru la nivel corporal şi a devenit captivă în corpul ei. Energia ei emoţională exercita un efect subconştient extrem de puternic, influenţându-i comportamentul faţă de tatăl ei. I-am eliminat emoţia, iar mama şi fiica au plecat acasă.

În săptămâna următoare mama s-a întors la cabinetul meu şi mi-a spus:

- Dr. Nelson, tratamentul dumneavoastră emoţional dă rezultate excelente. Când am venit la dumneavoastră săptămâna trecută soţul meu era plecat de acasă. Acum câteva zile s-a întors dintr-o călătorie peste ocean şi de îndată ce a deschis uşa fetiţa noastră a alergat la el şi l-a luat în braţe. Nu a mai făcut niciodată aşa ceva până acum. Absolut niciodată! Soţul meu este entuziasmat la culme! Nu ştiu cum să vă mulţumesc.

Drew şi naşterea sa traumatizantă

Când gemenii mei aveau patru ani, Rhett era extrem de vorbăreţ şi articula foarte bine cuvintele. în schimb, Drew

rareori scotea vreun cuvânt, astfel încât soţia mea şi cu mine am început să ne facem griji. Deşi avea patru ani, Drew nu forma încă fraze întregi. Chiar şi atunci când rostea vreun cuvânt, îşi ducea mâna la gură, ca şi cum i-ar fi fost teamă să spună ceva.

În general părea un copil temător. De pildă, când ne-am dus pentru prima oară la ştrandul din cartier, Rhett s-a aruncat imediat în apă, dar Drew a rămas pe margine, privind cu anxietate ce se întâmpla. Nu-i plăcea niciodată să încerce lucruri noi. In plus, era claustrofobic. Dacă ieşea la joacă şi uşa se închidea în urma lui, intra în panică şi începea să ţipe.

Testele psihologice au arătat că Drew avea un coeficient de inteligenţă ridicat, dar nu se dezvolta la fel de rapid ca şi ceilalţi copii de vârsta lui. Testele de auz au indicat un auz normal. Pe scurt, medicii nu înţelegeau ce se întâmpla cu Drew.

După experienţa cu Rhett, ne-am decis să vedem dacă Drew nu avea la rândul lui emoţii nerezolvate captive în corp care ar fi putut fi cauza acestor simptome.

Când i-am făcut testele, am descoperit imediat că avea nu una, ci mai multe astfel de emoţii rămase captive din ziua în care s-a născut, când i s-au întâmplat o serie de evenimente traumatice.

Durerile facerii au durat foarte mult în cazul lui Jean, prelungindu-se la 22 de ore. Rhett s-a născut primul. Părea un copil frumos şi mulţumit şi a adormit imediat. Drew s-a născut 14 minute mai târziu, dar era vânăt şi arăta foarte rău. Medicii s-au ocupat imediat de el, fară să fie însă siguri că va supravieţui. Pe scurt, situaţia lui Drew a fost critică la naştere.

În cele din urmă a reuşit să supravieţuiască, dar în următoarele zece zile a continuat să treacă printr-o perioadă

extrem de traumatizantă. După două zile de stat în spital j-am luat pe băieţi acasă, dar a trebuit să ne întoarcem la spital pentru a vedea ce se întâmplă cu Drew. Nu putea suge lapte de la pieptul mamei sale şi slăbea rapid. Medicii ne-au spus că era infectat cu un virus care îi punea în pericol viaţa. Pentru a-l salva, ei i-au introdus un ac în coloana vertebrală a corpului său micuţ şi i-au administrat antibiotice intravenos.

În pofida dorinţei noastre, eu şi cu Jean nu am avut voie să stăm în salonul de operaţie în timpul acestei proceduri medicale, aşa că nu l-am putut mângâia în niciun fel, ascultând neputincioşi urletele sale în timp ce medicii încercau să îi înfigă acele în venele sale minuscule şi în coloana sa.

De atunci, nu am mai discutat de aceste evenimente traumatice între noi şi nici nu am încercat să îi explicăm lui Drew ce s-a întâmplat atunci după ce a mai crescut. Sincer să fiu, ne era greu chiar şi să ne aducem aminte de acea perioadă. Patru ani mai târziu, Drew nu îşi mai aducea aminte nimic din ceea ce i s-a întâmplat la naştere, dar continua să fie extrem de speriat de foarte multe lucruri.

În urma testelor făcute, am descoperit şi i-am eliminat pe rând toate emoţiile captive asociate cu acele evenimente traumatice. Am rămas uimit de tot ce a perceput Drew în primele zile ale vieţii sale şi cât de profund l-au speriat acestea la nivel emoţional. în perioada intrauterină se aşteptase ca venirea pe lume să fie o sărbătoare, dar s-a trezit într-o situaţie incredibil de dureroasă, căreia nu i-a putut face faţă psihic. Nu-i de mirare că a perceput această lume ca pe un iad. Aşa cum era de aşteptat, am descoperit în corpul lui emoţiile captive ale fricii, terorii şi abandonării, adică exact ceea ce trebuie să fi simţit în salonul de urgenţă în timpul procedurilor medicale pe care le-a suportat cu atâta greutate.

O altă emoţie captivă pe care am descoperit-o a fost aceea a panicii în pântecul mamei sale, când aştepta la rând să se nască după fratele său încăpăţânat, care nu s-a grăbit deloc să iasă din căminul său întunecat şi foarte confortabil. Această emoţie s-a dovedit a fi cauza claustrofobiei sale.

În plus, am descoperit la Drew emoţia captivă a mâniei, pe care ***a moştenit-o*** de la bunicul său. După toate aparenţele, aceasta era cauza încăpăţânării sale de a nu vorbi cu nimeni, deşi ar fi putut face cu uşurinţă acest lucru. Practic, se temea să nu rănească pe cineva prin cuvintele sale, fapt care explică inclusiv de ce îşi ducea întotdeauna mâna la gură atunci când vorbea. I-am eliminat toate aceste emoţii nerezolvate captive, după care ne-am dus cu toţii la culcare.

A doua zi dimineaţa la micul dejun nu ne-a venit să credem ce se întâmpla! Drew era ca o moară stricată. Pentru prima dată în viaţă, a vorbit în fraze întregi. Nemaifiind ataşat de traumele din trecut prin emoţiile sale captive, el s-a eliberat subit de toate fricile sale. Claustrofobia i-a dispărut de asemenea şi a devenit peste noapte un copil luminos, fericit şi extrem de curios să le afle pe toate.

Emoţiile nerezolvate captive sunt foarte frecvent întâlnite

Atunci când te uiţi la cineva este greu de spus dacă are sau nu emoţii nerezolvate captive, dar în realitate aproape toată lumea are. De-a lungul anilor de practică, rareori mi s-a întâmplat să tratez un pacient la care să nu găsesc emoţii nerezolvate captive pe care să le identific cu uşurinţă. îmi amintesc totuşi de un astfel de pacient. Era un bărbat care

practica foarte mult meditaţia spirituală şi care părea extrem de calm şi un om foarte pozitiv, care îşi controla cu uşurinţă emoţiile. Tocmai am spus că„îşi controla cu uşurinţă emoţiile?" vom vorbi mai multe despre acest subiect în capitolul 10, în care ne vom referi la evitarea pe viitor a emoţiilor captive.

Marea majoritate a oamenilor au emoții nerezolvate captive, rezultate în urma călătoriei lor prin viață până în momentul prezent.

Adeseori, atunci când cineva trece printr-un eveniment traumatic sau foarte intens, cum ar fi un accident de maşină, o ceartă sau un divorţ, el rămâne cu o energie emoţională captivă în corpul său. Cu toate acestea, nu toate evenimentele emoţionale generează emoţii captive. Corpul este special conceput pentru a gestiona energia emoţională acumulată în timpul evenimentelor obişnuite ale vieţii de zi cu zi. Emoţiile nu devin captive decât în urma unor circumstanţe epuizante, cum ar fi rezistenţa scăzută, oboseala sau alte dezechilibre. Atunci când corpul nostru nu funcţionează la capacitate optimă, el este mai vulnerabil în faţa emoţiilor, care pot deveni captive.

Rezonanţa şi emoţiile nerezolvate captive

Orice emoţie captivă rezidă într-o anumită locaţie a corpului, de unde îşi emite vibraţia sa specifică. Nu trece mult şi vibraţia sa se generalizează, determinând şi ţesuturile înconjurătoare să emită aceeaşi frecvenţă. Fenomenul este numit ***rezonanță***.

La seminarele mele mă folosesc adeseori de diapazoane pentru a demonstra cât de puternic răspunde Universul la fenomenul rezonanţei. Unul din diapazoanele mele vibrează pe frecvenţa de 512 Hz şi scoate un sunet foarte ascuţit. Al doilea diapazon are alte dimensiuni, vibrează pe frecvenţa de 128 de Hz şi scoate un sunet mult mai grav.

Dacă plasăm mai multe diapazoane de mărimi diferite într-o cameră şi lovim unul dintre ele, toate celelalte diapazoane acordate pe aceeaşi frecvenţă încep să vibreze slab. Chiar dacă oprim sunetul primului diapazon, celelalte continuă să vibreze. Acest principiu este universal valabil în tot Universul, nefiind specific numai diapazoanelor.



Diapazoane

Spre exemplu, dacă lovim un diapazon şi îl plasăm lângă un geam de sticlă, acesta începe să vibreze pe aceeaşi frecvenţă. Diapazonul forţează energia sticlei să intre în mişcare, la unison cu propria sa vibraţie. O emoţie nerezolvată captivă poate fi comparată cu un diapazon intern care vibrează încontinuu pe frecvenţa specifică a emoţiei negative. Din păcate, această vibraţie poate atrage alte energii cu aceeaşi frecvenţă în viaţa noastră.

Nu ţi s-a întâmplat niciodată să vezi o persoană foarte agitată care înnebuneşte o lume întreagă prin vibraţia sa? Să spunem că aştepţi calm în sala de aşteptare a unui medic împreună cu alţi oameni care răsfoiesc liniştiţi diferite reviste, când apare un pacient foarte nervos. El măsoară sala cu pasul,

ridică o revistă, dar o pune imediat la loc, fară să o deschidă, se răţoieşte la secretară, iar limbajul corpului său îi trădează starea de nervozitate. Totuşi, cel mai puternic efect este cel invizibil.

Pacientul nervos transmite o vibraţie foarte puternică a agitaţiei de îndată ce intră în sala de aşteptare. Celulele corpului tău, la fel ca şi cele ale secretarei şi ale celorlalţi pacienţi încep imediat să vibreze pe frecvenţa nervozităţii şi în scurt timp toată lumea începe să se simtă puţin agitată. întreaga atmosferă din sala de aşteptare se schimbă brusc. Oamenii încep să simtă o altă stare şi să reacţioneze diferit. Pacientul nervos nu numai că atrage mai multă agitaţie în viaţa sa, dar le-o transmite şi celor din jurul lui.

Vibraţiile negative

Dacă ai o emoţie nerezolvată captivă, tu atragi din ce în ce mai mult respectiva vibraţie în viaţa ta. Acest lucru te face să simţi mult mai frecvent şi mai intens respectiva emoţie decât alti oameni.

Am putea compara o emoţie nerezolvată captivă cu o sferă de energie, ceea ce şi este de altfel. Astfel de sfere au mărimi şi forme, deşi sunt alcătuite exclusiv din energie şi rămân invizibile pentru ochiul liber. Mărimea lor variază între cea a unei portocale şi cea a unui pepene.

Energia emoțională captivă are întotdeauna o locație precisă în corp, iar țesuturile afectate de sfera ei de influență intră în rezonanță cu vibrația ei. Cu alte cuvinte, ele încep să experimenteze efectiv vibrația emoției captive, în mod continuu.

Să spunem că ai în corp emoţia captivă a mâniei, pe care o porţi de ani de zile, fară măcar să ştii că ea există acolo, în consecinţă, ori de ***câte*** ori te trezeşti într-o situaţie în care ***te-ai putea*** înfuria, tu ***chiar devii furios.*** Acest lucru se datorează faptului fascinant şi concret că o parte din tine ***este deja*** furioasă.

Atât timp cât o parte a corpului tău vibrează ***deja*** pe frecvenţa mâniei din cauza unei emoţii nerezolvate captive, este mult mai uşor ca întregul tău corp să intre în rezonanţă cu mânia atunci când se întâmplă ceva ce ***ar putea*** trezi o reacţie de furie în fiinţa ta.

Mulţi oameni nu înţeleg de ce îşi pierd atât de uşor cumpătul sau de ce nu îşi pot controla anumite emoţii. Explicaţia este cât se poate de simplă: emoţia pe care încearcă să o controleze este captivă în corpul lor în urma unei experienţe din trecut de care de cele mai multe ori nici măcar nu îşi mai aduc aminte.

Atunci când emoţiile nerezolvate captive sunt eliminate din corp, efectul este mai puternic decât în cazul oricărei alte forme de terapie. Adeseori, emoţia dispare ca şi cum nu ar fi existat niciodată, iar odată cu ea dispare şi comportamentul asociat ei.

Ştiu că pare greu de crezut la prima vedere, dar dacă vei experimenta direct acest proces te vei convinge rapid. Atât timp cât nu îţi vei elimina propriile emoţii nerezolvate captive, vei continua să te lupţi inutil cu povara acestora.

Lori şi majoreta

Personal, am văzut acest fenomen repetându-se de nenumărate ori, dar doresc să îl ilustrez prin experienţa parti

culară a unei anumite paciente pe nume Lori. Aceasta avea în corp emoţia captivă a resentimentului. Când am încercat să trasez în timp originea incidentului ce a stat la baza emoţiei devenite captive, am descoperit că acesta s-a petrecut pe când Lori se afla la liceu, când ea nutrea un resentiment faţă de o colegă. Când i-am spus acest lucru, Lori a sărit imediat în sus:

— A, ştiu exact despre ce este vorba!

Mi-a explicat apoi că a avut o colegă în echipa de majorate pe care nu o putea suporta. Din motive care o privesc personal, i-a purtat acestei colege un mare resentiment în timpul anilor de liceu. Nedispărând practic niciodată, acesta a devenit captiv în corpul lui Lori.

— Ştiţi, mi-a spus ea, încă îi mai port resentimente acestei foste colege. Bănuiesc că sună ciudat, acum că am 43 de ani, iar anii mei de liceu au trecut de mult. Normal ar fi fost să uit complet de ea, dar iată că nu reuşesc. Nu am mai văzut-o pe acea fată din liceu, dar ori de câte ori îmi amintesc de ea, simt instantaneu cum resentimentele se acumulează în mine, ca şi cum aş retrăi acea perioadă din viaţa mea.

I-am explicat lui Lori mecanismul prin care o emoţie devenită captivă ne îngreunează foarte mult capacitatea de detaşare faţă de anumite lucruri pe care am dori să le uităm. Folosind un magnet, i-am eliminat emoţia captivă în numai câteva secunde, după care Lori a plecat. Am revăzut-o câteva zile mai târziu, când mi-a spus pe un ton plin de entuziasm:

—Dr. Nelson, a funcţionat! Aseară am vorbit la telefon cu o veche prietenă şi ne-am amintit fară să vrem de numele acelei fete. Pentru prima dată din liceu nu am simţit absolut nimic! In mod normal m-aş fi aprins imediat din cauza resentimentelor, dar acum nu am simţit nimic! E fantastic! Vă mulţumesc!

Problema mâniei cu care s-a confruntat Kirk întreaga viaţă

Kirk a fost întotdeauna un om furios. A venit la mine când avea aproape 80 de ani pentru a-şi trata o durere de spate. Mi-am dat însă repede seama că îl mai deranja şi altceva. S-a răţoit la personalul meu şi nici cu mine nu s-a dovedit prea amabil. Se purta mizerabil cu soţia lui, deşi aceasta nu ştia cum să îi mai facă pe plac. La început am atribuit acest comportament faptului că avea dureri. In timp, durerile de spate au început să scadă în intensitate, dar comportamentul lui agresiv nu s-a schimbat deloc. De aceea, m-am decis să îl testez şi am găsit în corpul lui următoarele emoţii nerezolvate captive: mânia, amărăciunea, anxietatea, resentimentele, frustrarea şi teama, majoritatea datând din copilărie.

în urma eliberării acestor emoții, Kirk a devenit un alt om. La ora actuală este cel mai dulce și mai blând soț din lume, fiind mult mai preocupat de bunăstarea soției sale decât de propriile dureri.

Înainte, Kirk se plângea în permanenţă şi de orice. La ora actuală, este bun ca pâinea caldă, este preocupat înainte de toate de semenii săi şi are întotdeauna un zâmbet pe faţă. Nu se mai plânge decât rareori. Toţi cei care îl cunosc au sesizat această transformare. Ce viaţă ar fi putut duce dacă şi-ar fi eliminat mai din timp emoţiile nerezolvate captive...

Kirk a avut întotdeauna latitudinea de a-şi alege starea emoţională, dar emoţiile sale captive i-au facilitat rezonanţa cu ele. Diferite părţi ale corpului său erau mânioase, pline de amărăciune, de anxietate, de resentimente, de frustrări şi de

teamă. De aceea, el a manifestat din plin aceste emoţii de-a lungul întregii sale vieţi, până când am reuşit să îl eliberez de ele.

Efectul unui dezechilibru

Putem explica aceste fenomene inclusiv prin natura cuantică a corpului nostru. Atunci când ne trezim dimineaţa, noi ne aşteptăm să ne vedem corpul arătând exact la fel ca în ziua de dinainte. De aceea, acesta ni se pare solid şi previzibil. Atunci când ne îmbrăcăm şi ne uităm în oglindă, nu ne aşteptăm niciodată să vedem în locul braţelor şi picioarelor noastre vârtejuri de energie. Şi totuşi, pe un anumit nivel chiar asta suntem.

Indiferent cum îl percepem, corpul nostru este un set de energii în vibrație, care sunt foarte strâns asociate.

Atunci când introducem vibraţia negativă a unei emoţii nerezolvate captive în această ecuaţie, noi modificăm inevitabil rata de vibraţie a ansamblului.

Diferenţele nu sunt neapărat vizibile cu ochiul liber, dar ele pot fi totuşi sesizate pe alte canale.

Îţi mai aduci aminte de efectul diapazonului? Atunci când găzduieşte o emoţie nerezolvată captivă, corpul nostru atrage automat alte emoţii cu aceeaşi frecvenţă de vibraţie. Spre exemplu, dacă emoţia captivă este teama, noi devenim din ce în ce mai temători. Cu cât energia respectivă rezidă mai mult timp în corpul nostru, cu atât mai mult ne obişnuim cu ea. In timp ajungem chiar să ne considerăm noi înşine o per-

-soană temătoare, iar acest lucru nu ne mai deranjează atât de mult. În realitate, doar o parte a corpului nostru vibrează pe frecvenţa fricii captive, manifestată sub forma unei sfere energetice în locaţia respectivă. Acea parte a corpului nostru simte în permanenţă vibraţia fricii, determinându-ne să intrăm mai uşor în această stare de spirit atunci când trecem printr-o situaţie dificilă. Cu alte cuvinte, datorită faptului că o parte a corpului nostru vibrează pe frecvenţa fricii, nu trece mult şi întregul nostru corp se ia după ea, datorită fenomenului de rezonanţă.

Unde se ataşează emoţiile nerezolvate captive în corpul nostru

Mulţi oameni mă întreabă de ce se ataşează emoţiile nerezolvate captive în anumite părţi ale corpului şi nu în altele. Experienţa m-a învăţat că aceste emoţii se ataşează întotdeauna de părţile corporale cele mai vulnerabile, fie datorită unei susceptibilităţi genetice, fie datorită unei răni sau unui deficit nutriţional care slăbeşte sau dezechilibrează energia din zona respectivă.

Uneori, locul ales de emoţia captivă reprezintă şi un mesaj simbolic sau metaforic al subconştientului, care ne guvernează corpul şi visele.

> **Limbajul minții subconștiente folosește simboluri și metafore. De aceea, este firesc ca emoțiile nerezolvate captive să se localizeze în zone care au o anumită semnificație simbolică.**

Spre exemplu, să spunem că o prietenă a pierdut o sarcină, iar acest lucru te îndurerează. Dacă nu reuşeşti să te detaşezi

de această emoţie după ce ai experimentat-o, aceasta devine captivă în corpul tău. Intr-un astfel de caz, nu m-ar mira dacă emoţia durerii ar deveni captivă în pântecul sau într-unul din sâni, adică în organele creatoare şi hrănitoare. La fel, dacă treci printr-o perioadă dificilă în viaţă în care nimic nu pare să-ţi meargă bine, te simţi frustrat şi copleşit, părându-ţi-se că porţi întreaga povară a lumii pe umerii tăi. Într-adevăr, emoţiile nerezolvate captive se localizează într-unul din umeri. Dincolo de aceste exemple simbolice însă, realitatea este că emoţiile nerezolvate captive se pot ataşa de orice parte corporală.

Dacă nu observi dezechilibrul creat, acesta se poate perpetua ani la rând. În cele din urmă, el îţi poate cauza mari probleme de sănătate, deopotrivă la nivel fizic şi psihic.

Natura duală a emoţiilor nerezolvate captive

Emoţiile nerezolvate captive ne pot afecta în două feluri distincte: psihic şi fizic. Pentru început, vom vorbi de efectele psihice sau mentale ale acestor emoţii. Acestea au tendinţa de a genera reacţii emoţionale excesive sau exagerate. Să vedem mai întâi de toate câteva situaţii din viaţa reală în care emoţiile nerezolvate captive au generat efecte mentale evidente.

Mărie şi trauma ei

Unul din cele mai dramatice exemple de acest fel pe care le cunosc este cel al lui Mărie, o pacientă frumoasă şi cu suflet ales pe care am avut-o cândva, în vârstă de 50 şi ceva de ani.

Cu un an înainte să vină la mine, unicul ei fiu fusese asasinat cu brutalitate. Aşa cum era de aşteptat, moartea fiului ei a reprezentat o lovitură cumplită pentru Mărie. Ca şi cum acest lucru nu ar fi fost de ajuns, procesul asasinului fiului ei a fost amânat de nenumărate ori de către diferite tribunale, astfel încât evitarea deznodământului nu i-a permis lui Mărie să uite şi să se detaşeze de întreaga poveste.

Când a venit pentru prima dată la mine, Mărie trecea printr-o perioadă foarte dificilă. În anul care trecuse de la uciderea fiului ei nu a făcut practic altceva decât să îşi jelească băiatul. Când am testat-o pentru a-i găsi emoţiile nerezolvate captive, am descoperit o sumedenie de emoţii, toate asociate cu moartea fiului ei. Le-am eliminat imediat. Instantaneu, Mărie s-a simţit uşurată, redevenind persoana echilibrată care fusese întotdeauna. La ora actuală, deşi fiul ei continuă să îi lipsească, ea rămâne una dintre cele mai fericite şi mai echilibrate persoane pe care le cunosc.

Emoţiile ei captive i-au zdruncinat acest echilibru prin susţinerea unei vibraţii negative. După ce le-am eliminat, ea a putut trece prin perioada de doliu într-o manieră mult mai sănătoasă.

Povestea lui Sarah şi a asasinării preşedintelui J.F. Kennedy

Nu o voi uita niciodată pe Sarah, o bătrânică dulce în vârstă de 71 de ani care a venit la mine la tratament. I-am aplicat testul muscular şi i-am întrebat subconştientul de ce anume are nevoie să se elibereze. Cu această ocazie, am descoperit emoţia captivă a tristeţii.

Chiar dacă mintea conştientă nu îşi mai aminteşte întotdeauna anumite lucruri, cea subconştientă nu uită niciodată nimic. De aceea, ea cunoaşte povestea detaliată a fiecărei emoţii captive: când a devenit aceasta captivă, despre ce emoţie este vorba, în ce circumstanţe s-a produs evenimentul, şi aşa mai departe.

Prin întrebările pe care i le-am pus subconştientului lui Sarah, am încercat să stabilesc când s-a petrecut incidentul. Răspunsul a fost că emoţia tristeţii a devenit captivă în trupul lui Sarah în anul 1963.

Având o intuiţie, i-am întrebat subconştientul:

- Are această tristeţe ceva de-a face cu asasinarea preşedintelui John F. Kennedy?

„Da“ mi-a răspuns testul muscular.

Când i-am spus lui Sarah ce am descoperit, ea a izbucnit în lacrimi. Printre suspine, mi-a spus:

- O, da, asasinarea preşedintelui m-a afectat teribil, iar mai târziu, când fiul lui, John Jr., a murit în acel tragic accident de avion, mi-am adus aminte de întreaga poveste. Am plâns zile întregi.

Cine îşi mai aminteşte acea zi neagră din noiembrie 1963, ştie cât de mari au fost şocul şi tristeţea la nivel naţional. In această zi, întreaga fiinţă a lui Sarah s-a umplut de tristeţe. Emoţia a copleşit-o, fiind prea intensă pentru a putea fi procesată de corpul ei fizic, şi astfel a devenit captivă în el.

Emoţiile nerezolvate captive ne afectează la nivel emoţional

Emoţiile nerezolvate captive generează întotdeauna o vibraţie energetică specifică, fiind asociate în mintea noastră

cu anumite evenimente. în cazul lui Sarah, emoţia tristeţii (care are propria sa frecvenţă de vibraţie) a fost asociată de corpul şi de mintea ei cu moartea subită a preşedintelui Kennedy. Când John Kennedy Jr. a murit în mod tragic în urma unui accident de avion, tristeţea ei naturală asociată cu acel eveniment a fost amplificată de emoţia deja captivă în corpul ei. O parte a corpului ei, cea în care a devenit captivă emoţia, era deja scufundată de ani de zile în tristeţea provocată de moartea lui JFK.

Când Sarah a auzit vestea morţii fiului lui John Fitzge- rald Kennedy, întregul ei corp a intrat în rezonanţă cu emoţia captivă în ea. Rezultatul a fost că în loc să plângă puţin, iar apoi să îşi vadă de viaţă, Sarah a plâns zile la rând, iar durerea devenită captivă în corpul ei în acea zi din noiembrie 1963 s-a reactivat cu putere. De fapt, ea nu a dispărut niciodată din corpul ei. într-o manieră literală şi absolut fascinantă, respectiva parte a corpului ei nu a încetat niciodată să simtă acea tristeţe profundă, aproape insuportabilă.

Acest exemplu ilustrează perfect faptul că o emoţie captivă poate persista ani de zile, generând emoţii similare, dar exagerate.

Dacă emoțiile nerezolvate captive nu sunt eliminate niciodată, omul poate simți durerea asociată cu ele de-a lungul întregii sale vieți, de multe ori mult amplificată. Procesul nu este deloc inevitabil, întrucât emoțiile nerezolvate captive pot fi eliminate cu ușurință.

Restul poveştii

Înainte de a-i elimina tristeţea, rn-am decis să întreb subconştientul lui Sarah unde a sălăşluit această emoţie în corpul ei timp de aproape patru decenii. Ce ţesuturi din corpul ei au găzduit această sferă energetică a tristeţii profunde în toţi aceşti ani şi care a fost efectul acesteia asupra lor? Mintea subconştientă cunoaşte foarte bine acest gen de răspunsuri şi nu ezită niciodată să răspundă la întrebările care i se pun. În cazul de faţă, răspunsul ei ne-a şocat pe amândoi.

Testul muscular a arătat că emoţia captivă a tristeţii a fost găzduită în sânul stâng al lui Sarah.

> Pentru o clipă, m-am uitat ia Sarah, iar aceasta la mine, minunându-ne. Știam amândoi că Sarah era o supraviețuitoare a cancerului la sân. Cu patru ani înainte ea a suferit o mastectomie, adică o operație chirurgicală în timpul căreia i-a fost extirpat sânul stâng.

Această energie emoţională captivă s-a ataşat de sânul ei stâng, pe care nu l-a mai părăsit niciodată. De ce tocmai aici, şi nu într-o altă parte a corpului ei? Poate că Sarah avea o mai mare vulnerabilitate în această zonă, fie în urma unei infecţii de odinioară, fie din cauza unei răni sau unui alt tip de dezechilibru.

Senzaţia mea este că emoţia s-a ataşat de sânul ei stâng, situat atât de aproape de inima ei, datorită iubirii pe care i-o purta preşedintelui Kennedy.

Oricare ar fi fost motivul, cert este că emoţia captivă a rămas în acest loc ani la rând, provocând o iritare atât de mare la nivelul ţesuturilor încât nu este exclus ca ea să fi fost unul din

principalii factori care au determinat apariţia cancerului. Din păcate, semnele nu au fost recunoscute din timp, iar în final medicii s-au văzut nevoiţi să îi extirpe complet sânul pentru a-i salva viaţa. Cu toate acestea, tristeţea captivă nu a dispărut odată cu extirparea sânului. Abia după ce am eliminat-o eu a reuşit Sarah să se vindece complet la nivel emoţional. Mi-aş fi dorit să fi descoperit cu ani în urmă această emoţie, fapt care ar fi putut-o ajuta — eventual - să evite foarte multă durere şi suferinţă, poate chiar şi apariţia cancerului la sân.

Efectele fizice ale emoţiilor nerezolvate captive

Mai devreme sau mai târziu, ţesuturile perturbate încontinuu de emoţia captivă sfârşesc prin a suferi efectele acesteia.

Dacă luăm un magnet şi îl ţinem în apropiere de ecranul unui televizor cu tuburi (de tip vechi), imaginea de pe ecran va fi distorsionată vizibil, deoarece câmpul magnetic interferează cu fluxul normal al electronilor de pe ecran. Dacă ţinem prea aproape magnetul sau dacă îl lăsăm acolo o perioadă suficient de lungă de timp, el poate crea o distorsionare permanentă a imaginii şi poate chiar strica definitiv ecranul. Emoţiile nerezolvate captive afectează corpul într-o manieră similară. La urma urmelor, corpul nu este altceva decât energie pură, la fel ca şi emoţiile captive. Diferenţa este că emoţiile captive sunt o energie ***negativă*** ce perturbă buna funcţionare a ţesuturilor, la fel cum magnetul distorsionează imaginea de pe ecran. Dacă perturbaţia la nivelul ţesuturilor durează o perioadă suficient de lungă de timp, ele pot fi afectate permanent. Aşa apar durerile şi bolile. Pe de altă parte, eliminarea emoţiei captive generează o uşurare imediată a senzaţiilor de disconfort şi a

celorlalte simptome, şi de multe ori chiar inversarea anumitor boli.

Personal, cred că această premisă este foarte utilă pentru a face noi cercetări ce ar putea conduce la concluzii foarte profunde legate de procesul bolii.

Experienţa m-a învăţat că emoţiile nerezolvate captive pot exercita o influenţă copleşitoare asupra ţesuturilor organismului. Ce se întâmplă atunci când aceste ţesuturi sunt perturbate o perioadă mai lungă de timp? Primul simptom care apare este de multe ori durerea sau funcţionarea greşită a ţesutului, care nu poate fi detectată întotdeauna cu uşurinţă. Dacă perturbaţia se prelungeşte indefinit, ţesutul poate intra în faza de ***metaplazie,*** adică de schimbare. Cu alte cuvinte, celulele cu funcţii specifice pot reveni la stadiul de celule primitive. Urmează apoi faza malignă sau canceroasă.

Deşi factorii care pot declanşa cancerul sunt extrem de variaţi, personal cred cu toată convingerea că emoţiile nere- zolvate captive reprezintă un factor decisiv al acestui proces, la fel ca în cazul multor alte boli (dacă nu chiar al ***tuturor*** bolilor).

Am găsit la toţi pacienţii bolnavi de cancer pe care i-am tratat emoţii nerezolvate captive în ţesuturile canceroase.

Este posibil ca o parte din aceste energii să fi fost atrase în zonă tocmai din cauza dezechilibrului grav al ţesuturilor respective. Eu rămân totuşi la părerea că principala cauză a cancerului sunt emoţiile nerezolvate captive. De aceea, consider că este vital ca aceste emoţii să fie eliminate, chiar dacă boala s-a instalat deja. în acest fel, ele nu mai pot cauza recidive în anii următori.

Cancerul la plămâni al lui Rochelle

Când a venit pentru prima dată la mine pentru tratament, Rochelle avea o tumoare canceroasă de mărimea unei mingi de baseball în plămâni şi facea chimioterapie. I-am întrebat corpul dacă existau emoţii nerezolvate captive în interiorul tumorii, iar răspunsul primit a fost afirmativ.

S-a dovedit că emoţiile captive datau de foarte mulţi ani, dintr-o perioadă în care Rochelle era tânără şi s-a măritat cu un marinar american staţionat în Filipine (Rochelle este filipineză). Cei doi au făcut un copil, dar soţul lui Rochelle a continuat să plece pe mare, lipsind câte şase luni sau mai bine de acasă. Deşi s-a împăcat cu absenţa prelungită a soţului ei la nivel conştient, creşterea unui copil de una singură i s-a părut dificilă lui Rochelle, care se simţea adeseori singură. Repet, la nivel conştient ea se considera perfect împăcată cu situaţia, dar corpul ei a scos la iveală resentimente, frustrări şi un sentiment de abandonare care au devenit captive în acea perioadă.

- Nu, nu, a insistat Rochelle. Nu am simţit niciodată aşa ceva. Ştiam că Danny trebuia să plece şi eram perfect împăcată cu acest lucru. Eram singură, dar mă descurcam de minune.

Şi totuşi, după ce i-am trecut magnetul de-a lungul spatelui, Rochelle s-a ridicat în picioare şi a scuturat din cap:

- Ştii, nu-mi vine să cred ce se întâmplă. Mă simt incredibil de uşurată, ca şi cum de pe piept mi-ar fi fost ridicată o greutate uriaşă.

Dat fiind că trebuia să conducă 90 de minute ca să ajungă la clinica mea, nu am văzut-o pe Rochelle decât de trei ori, dar aceste vizite au fost suficiente pentru a-i elimina

toate emoţiile captive din zona tumorii. Cinci săptămâni mai târziu, ea a apărut în cabinetul meu cu o faţă extatică şi mi-a ¿at vestea cea bună: medicii i-au făcut o nouă radiografie, iar tumoarea a dispărut complet din plămânii ei.

Ar fi putut fi emoţiile nerezolvate captive principalul factor care a contribuit la declanşarea acestui cancer? Părerea mea personală este că da.

Desigur, nu pot demonstra că eliminarea emoţiilor captive a fost cea care a eliminat cancerul, întrucât Rochelle facea deja chimioterapie. Este totuşi posibil ca eliminarea emoţiilor să fi contribuit la creşterea eficienţei tratamentului medical, oferindu-i corpului ei motivaţia necesară pentru a se vindeca. Mi-aş dori să apuc să văd ziua în care toţi pacienţii vor fi trataţi prin astfel de metode pe care le consider ideale.

Ovarul dureros al lui Jean

Unul din lucrurile care m-au surprins cel mai tare în legătură cu emoţiile nerezolvate captive a fost capacitatea acestora de a cauza dureri fizice. Prima experienţă de acest fel pe care am trăit-o a fost destul de dramatică. Soţia mea Jean a început să experimenteze dureri acute foarte severe în zona stângă a abdomenului inferior. Testul muscular a arătat că durerea provenea din ovarul ei stâng, cauza fiind de natură pur emoţională. Am încercat să determin cât de repede am putut emoţia responsabilă. Spre surpriza mea, am descoperit nu unaa, ci şase emoţii diferite. Aşa cum vei afla mai târziu citind această carte, noi eliberăm emoţiile captive una câte una. Se poate întâmpla însă ca aceeaşi zonă să găzduiască nu una ci mai multe emoţii, aşa cum s-au petrecut lucrurile în

cazul de faţă. Cu excepţia uneia, toate emoţiile erau legate de o serie de evenimente tragice şi supărătoare petrecute în vieţile unor femei la care Jean ţinea foarte mult. De îndată ce am identificat emoţiile, le-am eliminat pe rând.

într-o manieră incredibilă, durerea ei a scăzut gradat, cu fiecare emoție captivă eliminată. După eliminarea a cinci din cele șase emoții, nivelul durerii scăzuse la o fracțiune infimă din cel inițial.

în final, corpul ei mi-a indicat că mai există o emoţie captivă. Testele au revelat că era vorba de un sentiment de ***inutilitate*** pe care Jean l-a simţit când era la grădiniţă.

Incidentul s-a petrecut în anul 1960, un an electoral în care bătălia s-a dat între Richard M. Nixon şi John F. Kennedy. Educatoarea le-a spus copiilor că un băieţel şi o fetiţă de la grădiniţa lor urmau să fie intervievaţi de un ziar local în legătură cu apropiatele alegeri prezidenţiale. Fetiţa aleasă a fost Jean. Educatoarea i-a spus că reporterul avea să îi pună o serie de întrebări legate de cei doi candidaţi prezidenţiali, îndeosebi cu cine ar vota dacă ar avea drept de vot.

Când a sosit marea zi, Jean era plină de entuziasm. A fost condusă într-o sală de clasă în care urma să se ţină interviul. In faţa catedrei erau două scaune, unul pentru fiecare copil. Reporterul a început prin a-i pune întrebări băieţelului, în timp ce fotograful îi făcea poze. Deşi i-a făcut şi ei poze, din motive neelucidate reporterul nu i-a pus lui Jean nicio întrebare. De fapt, a ignorat-o complet, cu excepţia momentului în care i-a spus cum să pozeze pentru fotografie. Când se aştepta mai puţin, interviul a luat sfârşit, iar ea a fost condusă în clasa ei, simţindu-se foarte confuză. Dintr-odată,

şi-a dat seama că este complet lipsită de importanţă şi că nimeni nu o preţuieşte în vreun fel.

De atunci, Jean s-a simțit inutilă și fără valoare, iar această emoție a crescut în intensitate și a devenit captivă în corpul ei.

Emoţiile sunt energie pură aflată pe un anumit nivel de vibraţie. Frecvenţa lor determină precis despre ce emoţie este vorba. O emoţie captivă nu este altceva decât o sferă de energie care se ataşează de corpul fizic. Dintr-un motiv sau altul, emoţia inutilităţii a devenit captivă în ovarul stâng al lui Jean, unde a rămas timp de 30 de ani.

După ce i-am eliminat şi această ultimă emoţie, durerea care mai rămăsese s-a evaporat complet. Ea s-a ridicat de la sol şi ne-am uitat uimiţi unul la celălalt, nevenindu-ne să credem ce s-a întâmplat. De atunci, Jean nu a mai experimentat niciodată vreo durere în această zonă, dar nu pot să nu mă întreb care ar fi fost consecinţele asupra stării ei de sănătate dacă nu i-aş fi eliminat emoţiile captive în ovarul ei în acea zi.

Epicondilita[7] lui Jack

Un alt exemplu de dureri fizice provocate de emoţiile nerezolvate captive se referă la un pacient pe nume Jack. Când a venit la mine pentru tratament, acesta avea 42 de ani Şi simţea dureri atroce la nivelul cotului, de care suferea de câteva luni. Disconfortul la nivelul braţului drept devenise

[7] Epicondilita este o inflamare a tendoanelor cotului. Această inflamare dureroasă, binecunoscută de tenismeni (de unde şi numele de „cot de tenisman"), face ca anumite mişcări ale braţului să devină dificile.

atât de mare încât nu mai putea nici măcar să întoarcă cheia pentru a-şi porni maşina. Am început să îl tratez printr-o abordare chiropractică tradiţională asupra coloanei vertebrale, prin modificarea extremităţilor şi prin terapie fizică. Deşi am lucrat cu el timp de o săptămână, nu am constatat nicio îmbunătăţire, fapt care m-a surprins. Cotul de tenisman este o afecţiune tratată cu mare succes prin chiropractică.

Absenţa efectelor pozitive în cazul lui Jack m-a umplut de frustrare. începusem de foarte puţin timp să lucrez cu emoţiile nerezolvate captive, aşa că nu mi-a trecut prin cap de la bun început să îi întreb subconştientul dacă problema sa era legată de astfel de emoţii. Eram eu însumi într-o perioadă în care abia începeam să înţeleg cât de puternice sunt acestea şi cât de variate sunt efectele pe care le pot produce. Ştiam că ele pot genera dureri fizice, dar cotul de tenisman era o afecţiune inflamatorie pe care o tratasem cu mult succes înainte. În cele din urmă, văzând că nu obţin rezultate prin abordarea tradiţională, m-am decis să întreb subconştientul lui Jack dacă la baza afecţiunii sale stăteau emoţiile captive. Am rămas oarecum surprins când am obţinut un răspuns afirmativ.

Fetele de la liceu

Aplicând Codul Emoţiilor, am identificat o primă emoţie. Era vorba de un ***complex de inferioritate*** care devenise captiv în corpul lui în anii liceului, fiind direct legat de o fată pe care o plăcea. Am eliminat această emoţie, iar Jack a rămas surprins de scăderea bruscă a nivelului durerii pe care o simţea la nivelul cotului. I-am întrebat din nou corpul dacă mai existau emoţii nerezolvate captive pe care le-aş fi putut elimina. Răspunsul

a fost din nou afirmativ, aşa că am început să pun întrebări legate de tipul emoţiei, de momentul în care aceasta a devenit captivă şi dacă era legată de o anumită persoană. S-a dovedit că noua emoţie provenea tot din perioada liceului, fiind legată de o relaţie nesatisfacătoare pe care o avusese Jack cu o altă fată. Era vorba de ***nervozitate.*** După ce am eliminat-o, durerea de cot a lui Jack a scăzut şi mai mult. Am continuat procesul până când am eliminat în acest fel cinci emoţii captive.

Toate proveneau din perioada liceului şi aveau de-a face cu cinci fete diferite. Soţia lui Jack, care a asistat la proces, părea să se amuze foarte tare.

Cu fiecare nouă eliminare a unei emoţii captive, nivelul durerii de cot a lui Jack a continuat să scadă. După ce am scăpat şi de ultima emoţie, el nu mai simţea absolut nicio durere! Şi-a întors braţul în toate direcţiile, imitând chiar întoarcerea cheii pentru a-şi porni maşina. Braţul său îşi recăpătase în totalitate libertatea de mişcare.

I-am masat muşchii braţului, proces care înainte i s-a părut foarte dureros, dar nici de această dată Jack nu a simţit vreo senzaţie neplăcută. Rezultatul ne-a uimit pe toţi în egală măsură.

În perioada liceului Jack a jucat tenis, dar nu mai pusese mâna pe o rachetă de ani de zile. Emoţiile captive tind să se ataşeze de zonele cele mai slabe ale corpului, acolo unde există un stres suplimentar, o rană sau o infecţie, ori un alt tip de dezechilibru. În cazul lui Jack, aceste emoţii s-au ataşat de antebraţul lui, probabil tocmai din cauza sportului practicat şi a eventualelor leziuni pe care le-a suferit atunci. În aceeaşi perioadă, el a trecut prin diferite dezamăgiri în dragoste, iar emoţiile asociate cu acestea s-au ataşat de partea corporală cea mai sensibilă la momentul respectiv.

Dacă nu aş fi văzut cu ochii ce s-a întâmplat atunci, probabil nu aş fi crezut nici astăzi că aşa ceva se poate întâmpla.

în numai câteva minute, durerea insuportabilă lui Jack a dispărut ca prin farmec.

Nu-mi venea să cred că nişte emoţii trăite cu zeci de ani în urmă puteau provoca o durere fizică atât de devastatoare în momentul prezent, dar am văzut cu ochii mei acest lucru. De atunci, am aplicat de nenumărate ori Codul Emoţiilor diferiţilor mei pacienţi şi am constatat că nu doar durerile fizice, ci şi foarte multe boli sunt cauzate de emoţiile captive, care pot avea efecte extrem de distructive asupra stării de sănătate a oamenilor.

Atunci când emoţiile captive sunt în sfârşit eliminate, acest lucru declanşează un proces de vindecare extrem de puternic. Cine ştie câtă durere, câtă nefericire şi câte boli cronice ar putea fi evitate complet prin eliminarea emoţiilor nerezolvate captive? Aşa cum aveam să aflu în curând, multe din emoţiile captive în corpul pacienţilor mei au rămas acolo o perioadă mult mai lungă de timp decât aş fi crezut că este posibil. Gândul că aceşti oameni au suferit inutil pe un anumit nivel al fiinţei lor atâţia ani la rând m-a întristat teribil, în condiţiile în care este atât de uşor să scapi de aceste emoţii.

Fobiile

O fobie este definită ca o teamă iraţională şi foarte persistentă de anumite activităţi, persoane, obiecte sau situaţii.

Experienţa m-a învăţat că emoţiile nerezolvate captive reprezintă un factor decisiv al declanşării fobiilor, poate chiar unicul factor. Mintea subconştientă ştie întotdeauna care este cauza unei fobii şi emoţiile captive asociate cu ea.

Fobia faţă de imaginile cu avioane

Este posibil să ai o fobie legată de absolut orice. Spre exemplu, am tratat odată o femeie de o fobie extrem de ciudată: ea nu putea suporta să vadă imaginea unui avion într-o revistă sau la televizor fară să facă un cumplit atac de panică. Dacă pe deasupra capului ei zbura un avion, ea trebuia să îşi ţină ochii în pământ, căci dacă se uita în sus simţea imediat o angoasă insuportabilă.

I-am întrebat mintea subconștientă prin intermediul testului muscular dacă la baza fobiei sale stătea o emoție captivă și am primit un răspuns afirmativ. Alte teste mi-au permis să stabilesc ce s-a întâmplat de fapt.

Cu mai mulţi ani în urmă femeia a citit într-o revistă un articol despre prăbuşirea unui avion de pasageri, însoţit de o fotografie a avionului chiar înainte de impactul cu solul.

Citind articolul, ea a fost cuprinsă de o emoţie puternică, identificându-se cu pasagerii îngroziţi, iar această emoţie a devenit captivă în corpul ei. I-am eliminat emoţia, iar fobia femeii a dispărut pe loc. începând din acel moment, ea s-a putut uita la imaginile cu avioane, inclusiv la avioanele care îi treceau pe deasupra capului, fără a mai experimenta vreodată vreo angoasă.

Teroarea nocturnă

Într-un alt caz, o pacientă în vârstă de 42 de ani pe nume Carol a suferit aproape întreaga viaţă de coşmaruri nocturne. Ţipetele ei terorizate îi trezeau pe soţul şi pe copiii ei de cel puţin trei ori într-o săptămână! Teroarea nocturnă diferă de coşmarurile clasice în sensul că nu pare să fie provocată de anumite vise. Atunci când doarme, victima simte pur şi simplu o emoţie extrem de înspăimântătoare, care o face să se trezească din somn.

În cazul lui Carol, aceste momente de teroare nocturnă au marcat-o întreaga viaţă. încercând să scape de ele, ea s-a aruncat de multe ori din pat, într-o stare de inconştienţă, fracturându-şi ambele clavicule, mai multe coaste şi craniul.

Când am întrebat-o: „Există vreo emoţie nerezolvată captivă care stă la baza momentelor de teroare nocturnă?“ mintea ei subconştientă mi-a răspuns afirmativ. I-am pus apoi alte întrebări care au scos la iveală că emoţiile fricii, terorii şi panicii au devenit captive în corpul ei când avea cinci ani, în timpul unei scurte perioade în care a experimentat o serie de coşmaruri recurente. Coşmarurile au dispărut rapid, dar nu şi emoţiile asociate rămase captive în corpul ei.

La numai o săptămână după eliminarea emoţiilor captive, teroarea nocturnă a dispărut pentru totdeauna din viaţa lui Carol, nemairevenind niciodată.

Îţi poţi permite să păstrezi emoţiile nerezolvate captive?

Personal, cred cu toată convingerea că eliminarea emoţiilor nerezolvate captive este absolut vitală pentru calitatea vieţii oricărui om. Ea poate preveni diferite probleme de sănătate care pot apărea ulterior. Speranţa mea este că te voi convinge cât de mult îţi poate uşura eliminarea emoţiilor nerezolvate captive simptomele mentale sau fizice de care suferi în momentul de faţă.

Prin eliminarea emoţiilor nerezolvate captive, vei elimina practic norii nedoriţi de energie negativă care împiedică buna funcţionare a ţesuturilor tale, fapt care va permite fluxului de energie să circule din nou liber prin corpul tău, ajutându-l astfel pe acesta să se vindece.

Mai mult, mintea ta va reveni la starea ei normală, fară să mai fie nevoită să suporte dramele, durerea şi povara vechilor tale emoţii care te-au afectat cândva.

În continuare îţi voi împărtăşi o serie de secrete uimitoare pe care le ştiau medicii din antichitate legate de câmpul energetic al omului şi care au fost redescoperite recent.

PARTEA A II-A

LUMEA ENERGETICĂ

Naşterea noastră nu înseamnă decât somn şi uitare. Sufletul nostru, steaua care ne luminează viaţa, vine dintr-o altă lume, foarte îndepărtată.
Noi provenim din Dumnezeu, care este căminul nostru, şi ne naştem în această lume într-o uitare aproape deplină şi într-o goliciune aparentă, dar înconjuraţi de norii slavei divine.

William Wordsworth

3

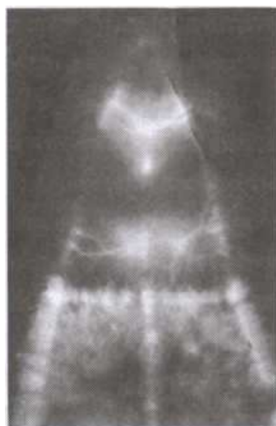
MISTERELE VINDECĂTORILOR ENERGETICI DE ALTĂDATĂ

În anul 1939, un electrician rus pe nume Semion Kirlian a descoperit ceea ce de atunci a rămas cunoscut sub numele de metoda de fotografiere Kirlian. Această metodă de fotografiere foloseşte frecvenţe pulsatorii de mare voltaj pentru a surprinde imaginile câmpurilor energetice ce înconjoară toate fiinţele vii[8]. Tehnica mai este cunoscută şi sub numele de Vizualizare prin Descărcarea Electrică a Gazelor, sau GDV (de la ***Gas Discharge Visualization)***.

In ultimii 65 de ani, savanţii ruşi au făcut foarte multe cercetări legate de tehnica de fotografiere Kirlian şi au descoperit că toate obiectele au un câmp energetic asociat cu ele, deşi în cazul fiinţelor vii acesta este mult mai puternic. Poate cele mai şocante fotografii Kirlian cunoscute sunt cele ale frunzelor tăiate în două, al căror câmp energetic a rămas însă intact, reproducând conturul întregii frunze. Este oare posibil ca aceste imagini Kirlian să reveleze natura spirituală profundă a lucrurilor?

[8] John Iovine, *Manualul tehnicii de fotografiere Kirlian.*

Vindecătorii din toate timpurile au susţinut cu convingere existenţa unui „Câmp al Energiei Umane". De pildă, hinduşii ştiau încă de acum 5.000 de ani că există o forţă vitală care penetrează toate lucrurile şi dă viaţă fiinţelor vii, pe care au numit-o ***Prana***. Chinezii au vorbit de aceeaşi energie, dar au numit-o ***Chi***. Terapeuţii chinezi din vechime ştiau că dacă ***Chi*** este dezechilibrată, individul se îmbolnăveşte.



Fotografie Kirlian a unei frunze tăiate

De-a lungul istoriei, nu mai puțin de 97 de culturi diferite au crezut în câmpul energetic uman.

Emoţiile nerezolvate captive distorsionează şi blochează fluxul liber al acestei energii, iar Codul Emoţiilor reprezintă o modalitate simplă şi eficientă de readucere a ei într-o stare mai echilibrată.

Spiritul şi templul

Personal, cred că acest câmp energetic uman este totuna cu spiritul care există în noi. Dacă am putea scoate printr-un act de magie aceste câmpuri energetice din trupurile noastre şi dacă le-am compara, eu cred că asemănările dintre ele ne-ar surprinde.

Multe din experienţele în apropierea morţii înregistrate vreodată atestă că atunci când„mor“, oamenii nu fac decât să îşi

părăsească trupul fizic. Uneori ei nici măcar nu-şi dau seama că au murit până când nu se uită în jos, văzându-şi corpul rămas în urmă. Aceşti oamenii realizează prin experienţă directă că nu sunt una cu corpul lor fizic şi că acesta nu este altceva decât un templu care le găzduieşte şinele/spiritul.

Am trăit eu însumi o experienţă pe care nu o voi uita niciodată şi care mi-a confirmat adevărul acestei perspective. De-a lungul practicii mele medicale am văzut mulţi pacienţi aflaţi în condiţii critice. înaintea fiecărui tratament obişnuiesc să rostesc în sinea mea o rugăciune scurtă adresată lui Dumnezeu, pe care îl rog să mă călăuzească. Am apreciat de foarte multe ori ajutorul divin pe care l-am primit atunci când propria mea cunoaştere s-a dovedit inadecvată.

într-o zi, după ce am rostit în tăcere o astfel de rugăciune, mi-am focalizat atenţia asupra pacientului întins pe masa din faţa mea. în acel moment am trăit o revelaţie cu totul neobişnuită. Am înţeles atunci că mă aflam în prezenţa unui templu sacru, cel al corpului uman. M-am umplut de admiraţie şi de respect, percepând corpul uman pe un nivel de înţelegere mult mai profund decât experimentasem vreodată până atunci.

Această experienţă spirituală mi-a schimbat pentru totdeauna percepţia referitoare la oameni. I-am iubit şi i-am respectat întotdeauna pe semenii mei, dar începând din acel moment am realizat că existenţa noastră pe Pământ este infinit mai sacră decât ni se pare nouă. Noi suntem cu adevărat fiinţe spirituale care trăiesc o experienţă fizică temporară pe această planetă.

Cum îi influenţează gândurile noastre pe ceilalţi oameni

Gândurile noastre provin de la inteligenţa spiritului nostru şi pot avea un efect profund asupra celor din jurul nostru. Ele reprezintă o formă de energie şi emană în permanenţă din corpul nostru, trecând prin toate obstacolele.

Energia gândurilor și sentimentelor noastre exercită un efect subtil asupra celorlalți oameni, dar și asupra tuturor formelor de viață. Noi ne aflăm într-un contact permanent cu restul Universului, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de el, căci întreaga energie este continuă și interconectată.

Am avut odată o pacientă pe nume Linda, care a venit la mine pentru a-şi trata un sindrom al oboselii cronice. Linda mi-a spus că simptomele bolii au apărut la scurt timp după ce s-a văzut nevoită la serviciu să împartă un birou cubic cu o colegă foarte negativistă. Această femeie se plângea în permanenţă de absolut orice, iar Linda era convinsă că energia ei negativă a fost cea care i-a afectat starea de sănătate.

Gândurile sunt obiecte

Vindecătorii din vechime înţelegeau în profunzime puterea gândurilor. La seminarele mele obişnuiesc să aplic un test simplu pentru a ilustra cât de puternice pot fi efectele gândurilor noastre asupra minţii şi corpului altor persoane, inclusiv asupra celor aflate la mare distanţă.

Astfel, obişnuiesc să chem un voluntar în faţa sălii şi îi spun să se aşeze cu spatele la audienţă. Îi fac rapid un test

muscular pentru a mă asigura că reacţionează la această metodă, rugându-l să spună „iubire" şi apăsându-i uşor, dar ferm, braţul întins. Cuvântul îi întăreşte musculatura braţului, iar el opune cu uşurinţă rezistenţă apăsării mele. îl rog apoi să rostească cuvântul „ură“ şi apăs din nou braţul lui, care devine dintr-odată foarte slab, nemaifiind capabil să opună vreo rezistenţă.

După ce mă asigur astfel că persoana este pregătită pentru demonstraţie, îi spun să închidă ochii şi să îşi golească mintea de gânduri. îmi golesc la rândul meu mintea de gânduri astfel încât să nu interferez cu demonstraţia. Le spun apoi celor din sală ca la semnalul meu (ridicarea degetelor mari pe la spatele voluntarului) să înceapă să emită gânduri pozitive adresate persoanei de pe scenă, cum ar fi: „Te iubesc“ sau „Eşti minunat“. La un alt semnal ulterior (orientarea în jos a degetelor mari), ei trebuie să înceapă să emită gânduri negative adresate persoanei de pe scenă, cum ar fi: „Te urăsc“ sau „Eşti dezgustător“.

La primul meu semnal, cei din sală încep să emită gânduri pozitive adresate voluntarului, iar eu apăs uşor pe braţul său întins. Păstrez tăcerea de-a lungul întregii demonstraţii, pentru a lăsa audienţa să se convingă că efectele sunt create de puterea gândurilor sale. Fără nicio excepţie, braţul subiectului devine mai puternic.

Când cei din sală încep să emită gânduri negative la adresa voluntarului, în urma celui de-al doilea semnal al meu, braţul acestuia devine inevitabil mai slab. îţi reamintesc că in timpul procesului, subiectul nu ştie când dau cele două semnale, întrucât stă cu spatele la sală, iar comunicarea mea eu audienţa este nonverbală. Voluntarul ţine ochii închişi, iar semnalele pe care le transmit sălii sunt făcute pe la spatele său.

Acest test simplu a dat întotdeauna rezultate de-a lungul numeroşilor ani în care am ţinut seminare. Explicaţia este simplă: noi suntem alcătuiţi din energie, la fel ca şi gândurile noastre. Când energia gândurilor altor persoane trece prin corpul nostru energetic, ea produce întotdeauna efecte, fie pozitive, fie negative. Astfel, gândurile negative ale celor din sală slăbesc puterea muşchilor voluntarului, în timp ce cele pozitive o întăresc. Acest test simplu, dar fascinant, are implicaţii extrem de profunde.

În mod evident, gândurile noastre au cel mai direct şi mai puternic efect asupra propriului câmp energetic. înlocuirea gândurilor negative cu gânduri pozitive schimbă pe loc frecvenţa câmpului nostru energetic de la una negativă la una pozitivă, şi invers. Atunci când emitem gânduri negative, primul efect al acestora este slăbirea generală a corpului nostru. Organele şi ţesuturile acestuia sunt imediat afectate, iar prelungirea acestei stări de spirit poate fi chiar periculoasă pentru starea noastră de sănătate şi pentru bunăstarea noastră.

Mintea subconştientă cunoaşte gândurile negative care ne fac rău, indiferent dacă acestea ne aparţin sau aparţin unei alte persoane. Mintea conştientă nu este la fel de ageră. Ea nu sesizează decât cu greu energiile negative ale altor persoane dacă nu primeşte dovezi solide legate de acestea, cum ar fi expresia facială, limbajul corpului sau comunicarea verbală. Noi am fost învăţaţi de mici copii să căutăm astfel de „dovezi".

Personal, cred că noi ne-am pierdut astfel sensibilitatea, pierzând în mare măsură capacitatea de a detecta în mod conştient energia pe care nu o putem vedea.

încă din prima zi petrecută în această lume, noi suntem bombardați cu informații legate de felul în care ar trebui să arate această lume.

Ni se inoculează astfel de mici diferite perspective, opinii, prejudecăţi, tradiţii, teorii, fapte şi doctrine, şi tot ce putem face este să sperăm că acestea sunt bazate pe adevăr, în acest scop, ne ducem la şcoală şi învăţăm „adevărul“ legat de natură, de ştiinţă şi de istorie. Când devenim adulţi, perspectiva noastră asupra lumii este deja cristalizată.

Ori de câte ori avem acces la informaţii noi, este normal ca mintea noastră să nu le accepte decât cu mare greutate daci acestea nu corespund imaginii legate de lume pe care ne-am format-o deja. Dacă noile informaţii necesită ajustarea modului nostru de a gândi şi contravin lucrurilor pe care le-am învăţat de mici, ele pot fi foarte greu de acceptat.

Natura lucrurilor

Majoritatea oamenilor nu au învăţat niciodată că tot ceea ce ne înconjoară este alcătuit din energie care vibrează pe diferite frecvenţe, dând realităţii forme, gusturi şi mirosuri diferite. Noi trăim într-un Univers de tip „Lego“ după cum îmi place să îl numesc. Dacă nu eşti obişnuit cu lumea copiilor, jocul de Lego este alcătuit din mici blocuri din plastic de diferite culori, forme şi mărimi care pot fi încastrate şi lipite unele de altele. Orice om care a fost într-un parc tematic Lego ştie că aceste mici blocuri din plastic pot fi folosite pentru a construi absolut orice, de la elefanţi la zgârie-nori.

Universul în care trăim este alcătuit la rândul lui din mici unităţi numite particule subatomice. De fapt, ele nici măcar nu sunt particule adevărate, ci unităţi infinitezimale de energie aflată în vibraţie. Dacă unim un număr suficient de mare de astfel de unităţi, obţinem un atom. La fel ca în cazul

jocului de Lego, diferitele aranjamente ale acestor mici unităţi energetice permit producerea atomilor diferitelor elemente, cum ar fi hidrogenul, carbonul, titaniul şi aşa mai departe. Tot la fel ca în cazul jocului de Lego, diferiţii atomi pot fi aranjaţi astfel încât să obţinem diferite molecule, cum ar fi proteinele, carbohidraţii, lipidele etc. În ultimă instanţă, toate lucrurile pe care le vedem în jurul nostru, indiferent dacă avem de-a face cu minerale, plante, animale sau oameni, cu gaze, lichide sau solide, sunt alcătuite din energie.

Misterioasa lume cuantică

Aşa cum spuneam, particulele subatomice nu sunt propriu-zis particule, ci „cuante", respectiv cantităţi dintr-un principiu care nu poate fi definit. Fizica cuantică sau studiul acestor unităţi infime de energie a apărut odată cu Albert Einstein şi contemporanii săi. Aceşti savanţi de geniu au conceput experimente extrem de ingenioase, încercând să afle mai multe despre natura acestor energii. Una din cele mai uimitoare descoperiri pe care au făcut-o ei a fost aceea că energia se comportă diferit în funcţie de ceea ce se aşteaptă să vadă observatorul. Mulţi fizicieni cred că sigura explicaţie a acestor comportamente misterioase este că energiile din interiorul atomului sunt ele însele ***inteligente*** într-o măsură mai mare sau mai mică[9].

Într-unul din cele mai faimoase experimente, fizicienii au divizat un atom şi au trimis două dintre particulele (sau energiile) sale în direcţii diferite, călătorind cu o viteză apropiată de cea a luminii. După ce au parcurs o anumită distanţă, una dintre particule a trecut printr-un câmp magnetic

9 Jerry D. Wheatley, *Natura conştiinţei.*

puternic care i-a schimbat direcţia de deplasare. în acelaşi moment, particula-geamănă şi-a schimbat şi ea direcţia, în exact acelaşi unghi. Deşi cele două particule erau separate de o distanţă considerabilă, ele continuau să fie conectate într-o manieră misterioasă. Tot ceea ce i se întâmpla uneia o afecta instantaneu şi pe cealaltă, indiferent de distanţa dintre ele. Cum este posibil aşa ceva? Cum pot aceste unităţi energetice minuscule să comunice instantaneu între ele dacă se află la o distanţă atât de mare una de cealaltă?[10]

Nimeni nu ştie cu siguranţă, dar experimentele de fizică cuantică au demonstrat în mod repetat acest fenomen. Orice schimbare la nivelul unei particule generează o schimbare echivalentă şi instantanee la nivelul celeilalte, indiferent la ce distanţă sunt situate acestea una faţă de alta. După toate aparenţele, distanţa nu reprezintă o barieră în calea interconexiunii lor. Aşa cum spuneam mai devreme, tot ceea ce există în Univers este interconectat[11]!

Îţi mai aduce aminte de piloţii kamikaze?

Acest fenomen inexplicabil nu se referă exclusiv la comportamentul particulelor subatomice individuale, ci şi la celulele corpului uman.

Într-un studiu devenit faimos, celulele albe au fost prelevate din sânge şi introduse într-o cultură vie. Celulele albe sunt cele care caută şi distrug bacteriile străine, toxinele şi alţi invadatori. Subiectul de la care au fost prelevate celulele a fost conectat la mai mulţi electrozi pentru a i se măsura

[10] Dr. Lee Warren, Interconexiunea Partea I, <http://www.plim.org/Connectedness.htm>.

[11] RC.W. Davies, Julian R. Brown, *Stafia din interiorul atomului: o discuţie despre misterele fizicii cuantice.*

activitatea electrică în diferite părţi ale corpului. Celulele prelevate au fost plasate la rândul lor într-un aparat foarte sensibil, pentru a li se măsura activitatea electrică. S-au făcut astfel măsurători exacte ale activităţii electrice atât la nivelul pacientului cât şi la nivelul celulelor prelevate de la acesta.

Unul din subiecţii experimentului fusese militar în Marină în timpul celui de-al Doilea Război Mondial pe un port-avion staţionat în Oceanul Pacific. Vasul său a fost atacat de piloţii sinucigaşi japonezi, supranumiţi kamikaze. Bărbatul a trăit atunci o teroare intensă, fiind convins că va muri.

După ce a fost conectat la electrozi, lui i-au fost prezentate o serie de imagini cu piloţi kamikaze ce atacau port-avi- oanele în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Deşi evenimentul s-a petrecut cu foarte mulţi ani în urmă, corpul său nu l-a uitat. Anxietatea profundă pe care a simţit-o în timp ce viziona imaginile a fost prezentată prompt de aparatul conectat la celălalt capăt al electrozilor ataşaţi de corpul său.

Până aici, nicio surpriză. Ceea ce i-a uimit cu adevărat pe cercetători a fost faptul că celulele albe aflate într-o altă parte a camerei au afişat exact aceiaşi indicatori ai activităţii electrice, indicând acelaşi nivel de anxietate. Când experimentatorii au oprit proiectorul, activitatea electrică din corpul subiectului, dar şi din interiorul culturii vii a revenit la normal.

Oamenilor de ştiinţă nu le venea să creadă. Ei au repetat de mai multe ori testul, dar au obţinut aceleaşi rezultate de fiecare dată. Pentru a vedea ce se întâmplă, ei au mărit distanţa dintre subiect şi cultura vie. Aparatul cu celulele albe prelevate de la subiect a fost mutat într-un alt laborator, situat la câteva zeci de kilometri distanţă, iar testul a fost repetat.

Experimentul a fost repetat astfel din nou şi din nou, păstrându-se cele mai precise înregistrări ale activităţii electrice din corpul subiectului şi din cultura vie, inclusiv ale momentului în care aceasta devia de la normal. Bărbatului i

s-au arătat de fiecare dată imagini cu piloţi kamikaze, apoi era lăsat să se relaxeze. Activitatea electrică din corpul său şi din cultura vie a fost identică de fiecare dată.

Rezultatele testului au spulberat multe tabuuri acceptate până atunci de oamenii de ştiinţă. Dacă îi spui cuiva că atunci când se uită la un film trist celulele prelevate din sângele său şi aflate la zeci de kilometri distanţă se întristează la rândul lor, probabil îţi va râde în faţă. La prima vedere sună greu de crezut, dar exact asta s-a întâmplat în timpul experimentului[12].

Universul inteligent

Există şi alte fenomene de acest fel, încă şi mai uimitoare. De fapt, ele li se par multora absolut miraculoase, căci nu sunt înţelese încă. Adevărul este că umanitatea se află abia în zorii înţelegerii misterioasei naturi a energiei, a felului în care operează aceasta şi în care poate fi controlată ea.

Personal, cred că unul din cele mai mari secrete ale Universului abia începe să fie revelat pe Pământ.

Acest mare secret este direct legat de descoperirea modernă a naturii inteligente a particulelor subatomice, respectiv a energiei.

Imaginează-ţi pentru o clipă că ceea ce afirmă fizicienii cuantici este adevărat şi că Universul în care trăim este alcătuit m întregime din energii inteligente.

Gândeşte-te puţin. Scaunul pe care stai în momentul de faţă este alcătuit din energie inteligentă. El nu poate „gândi"

[12] Conform unei prelegeri televizate ţinută de Deepak Chopra în luna aprilie a anului 2004.

aşa cum facem noi, dar pe un anumit nivel este alcătuit din unităţi energetice infime care fac exact ceea ce trebuie pentru a-i menţine forma şi structura, astfel încât tu să poţi experimenta lumea aşa cum o cunoşti.

Max Planele, una din cele mai geniale minţi din secolul XX, considerat părintele Teoriei Cuantice, a făcut următoarea afirmaţie atunci când a primit Premiul Nobel pentru fizică:

> ***Ca om care şi-a consacrat întreaga viaţă celei mai cuprinzătoare ştiinţe, cea care studiază materia, ceea ce pot spune în urma cercetărilor mele legate de atomi este că nu există materie în sine. întreaga materie îşi datorează existenţa unei forţe care pune în vibraţie particulele atomilor, menţinânduAe împreună, la fel ca în cazul unui sistem solar miniatural. Nu putem decât să tragem concluzia că în spatele acestei forţe se ascunde o minte conştientă şi inteligentă. Această minte este matricea întregii materii.***

Puterea intentiei

Intenţia nu este altceva decât o altă formă de energie. Personal, o consider o consider o formă de energie mentală direcţionată.

> Dat fiind că energia este inteligentă, ea are capacitatea de *a asculta* sau de *a coopera* cu intenția.

Vindecătorii din vechime cunoşteau acest concept. Ei ştiau că Universul este alcătuit dintr-o energie inteligentă capabilă să răspundă la intenţiile noastre.

Iisus Hristos este considerat de mulţi cel mai mare vindecător al tuturor timpurilor. El a vindecat orbi şi infirmi, înviind chiar morţii din mormintele lor. Primul miracol pe care l-a făcut nu a fost unul vindecător, dar a demonstrat într-o manieră dramatică principiul energiei inteligente.

Pe când se afla împreună cu discipolii săi la o nuntă, gazda a rămas fără vin, eveniment considerat foarte penibil în acele vremuri. Iisus i-a pus pe servitori să umple câteva vase mari cu apă, pe care a transformat-o apoi în vin, spre marea uimire a celor prezenţi. Eu cred că Iisus i-a spus pur şi simplu apei să se transforme în vin, iar ea a ascultat cuvintele sale. Acest lucru a fost posibil datorită inteligenţei apei, care a putut asculta astfel porunca lui Hristos (conform Ioan 2:1-11).

Îţi vine vreodată să mergi pe apă?

Un alt exemplu preluat din Biblie este o poveste în care a fost implicat apostolul Petru. Iisus şi-a trimis apostolii să traverseze marea, în timp ce el s-a urcat pe o colină ca să se roage. Pe când se aflau în barcă, în mijlocul unei furtuni năprasnice, apostolii au văzut pe cineva care se apropia de ei păşind pe apă. înspăimântaţi, ei au crezut iniţial că era o fantomă. Când şi-au dat seama că „fantoma“ era de fapt învăţătorul lor, Petru i-a strigat: „Doamne, dacă eşti tu, lasă-mă să vin la tine păşind pe apă“. „Vino“ i-a răspuns Iisus. Petru a sărit din barcă şi s-a îndreptat către Iisus, mergând pe apă. Când s-a uitat înjur şi şi-a dat seama cât de nenatural era ceea ce se întâmpla şi cât de puternică era furtuna, el a început să se teamă. Drept urmare, a început imediat să se scufunde în apă. Petru i-a strigat lui Iisus: „Doamne, salvează-mă!“ Iisus a alergat şi l-a prins, spunându-i:„0, om cu credinţa slabă, de cine te îndoieşti tu?“ (Matei 14:22-31)

La început, Petru a mers pe apă susţinut de credinţa sa. Intenţia sa era suficient de puternică pentru a-1 susţine în acest scop. Inteligenţa apei a răspuns intenţiei sale, permiţându-i să păşească pe ea. În clipa în care Petru a început să se teamă, intenţia şi credinţa lui că poate merge pe apă au scăzut brusc. De îndată ce intenţia sa iniţială a dispărut, el a început să se scufunde, căci apa a răspuns noii sale stări de spirit.

Cu alte cuvinte, Petru a început să se scufunde datorită îndoielii şi fricii, care reprezintă exact opusul credinţei, cu care nu pot coexista.

Universul susține inclusiv convingerile noastre legate de noi înșine. Dacă suntem convinși că nu putem face ceva, el susține această convingere, iar noi nu reușim să facem ceea ce ne-am propus.

Pe de altă parte, dacă suntem convinşi că putem face lucrul respectiv, Universul ne susţine din nou, iar noi reuşim să îl facem.

Mersul pe aer

La două luni după moartea tatălui meu am avut un vis extrem de neobişnuit. A fost o experienţă atât de vie încât am considerat-o un mesaj de la Dumnezeu. Am visat atunci că mergeam de-a lungul unui coridor al unei universităţi sau al unei facultăţi. Pretutindeni în jurul meu erau oameni, dar ceva mă diferenţia de aceştia. Eu mergeam practic pe aer, la doar un centimetru sau doi de sol. Sentimentul pe care îl trăiam era incredibil. Am încercat să merg mai repede, apoi mai încet, la o altitudine mai mare sau mai mică. Nu am reuşit însă. Cu toate acestea, senzaţia a rămas incredibilă!

Nimeni în jurul meu nu observa ce se întâmplă, căci toată lumea era concentrată asupra propriilor sale gânduri. Prin minte mi-a trecut atunci un gând: „Dacă pot să merg la doi centimetri de sol, pun pariu că aş putea merge şi la 30 de centimetri de sol.“ Nici nu am terminat bine de rostit aceste cuvinte că s-au şi îndeplinit! M-am trezit că îmi continui mersul, dar la 30 de centimetri de sol! M-am uitat în spate şi am văzut un grup de copii care mă priveau cu atenţie. Şi ei mergeau la 30 de centimetri de sol, deşi nimeni în jurul lor nu părea să bage de seamă acest lucru.

Am continuat să merg şi am constatat că pot să mă ridic la orice altitudine doresc prin simpla putere a intenţiei mele. În scurt timp atingeam deja tavanul cu capul.

In acest moment, am observat că toată lumea se oprise din celelalte activităţi şi se uita la mine. Oamenii mă întrebau:

- Cum faci chestia asta? Cum este posibil aşa ceva?

Răspunsul pe care li l-am dat a fost mesajul pe care mi
l-a transmis Dumnezeu în acea noapte şi pe care ţi-l transmit acum la rândul meu:

- Este foarte uşor! Tot ce trebuie să faceţi este să ***credeţi*** că puteţi face acest lucru şi să îi fiţi recunoscători lui Dumnezeu că vă permite să ***acţionaţi*** astfel!

M-am uitat apoi în jos de-a lungul coridorului şi am văzut mai multe uşi de sticlă ce dădeau către exteriorul clădirii. Afară se vedeau dealurile verzi, celelalte clădiri din campus şi cerul albastru senin. M-am gândit: „După ce voi trece de acele uşi voi putea zbura!"

În acel moment m-am trezit. Deşi eram încă ameţit de vis, am înţeles imediat semnificaţia acestuia. Faptul că am putut merge pe aer însemna că pot face orice îmi propun atât timp cât cred acest lucru şi cât îi sunt recunoscător lui Dumnezeu că îmi permite să îl fac. Copiii din vis simbolizau

credinţa simplă şi pură a minţii care nu se lasă încătuşată de limitările învăţate de-a lungul vieţii. Uşile din sticlă aveau o semnificaţie dublă. Pe de o parte, ele simbolizau limitările pe care ni le impunem singuri în această viaţă trăită pe Pământ, iar pe de altă parte simbolizau moartea. Visul făcea trimitere şi la tatăl meu, care murise recent şi care în mod evident se afla dincolo de acele uşi, şi implicit de limitările terestre.

Dacă ar fi să exprimăm acest vis într-o ecuaţie matematică, aceasta ar arăta astfel:

Convingerea ta că poți face ceva + Recunoștința față de Dumnezeu pentru că îți permite să faci acest lucru = Rezultatele pe care le obții

Ce om ar începe să facă ceva dacă nu ar crede că poate duce la bun sfârşit sarcina asumată? Credinţa este esenţială în tot ceea ce facem, fiind întotdeauna primul pas necesar al oricărui demers.

Pe de altă parte, recunoştinţa reprezintă o parte importantă a ecuaţiei, la fel ca şi ***acțiunea*** propriu-zisă. Cu alte cuvinte, noi trebuie să îi fim recunoscători lui Dumnezeu pentru tot ceea ***ce facem***, pentru că îi datorăm Lui tot ceea ce suntem şi ce avem, inclusiv toate oportunităţile care ne ies în cale. Dacă ne propunem să realizăm ceva, noi trebuie să începem prin a ne imagina cât de recunoscători ne-am simţi dacă dorinţa noastră ar fi deja îndeplinită. Dacă putem simţi această stare de recunoştinţă şi dacă ne aşteptăm ca dorinţa noastră să ne fie îndeplinită, ea ne va fi îndeplinită cu siguranţă.

Cu alte cuvinte, dacă învăţăm să ne exprimăm recunoştinţa faţă de Dumnezeu pentru tot ce avem deja, credinţa noastră creşte exponenţial, iar noi ne apropiem de sursa puterii din care se nasc toate lucrurile.

Ajungem astfel să realizăm în scurt timp lucrul care inițial ni se părea doar un vis.

Este imposibil să simţim o stare de teamă sau de îndoială atunci când inima noastră debordează de recunoştinţă. De pildă, un vindecător nu trebuie să cultive niciodată gânduri de îndoială sau de teamă, dacă doreşte să obţină rezultate pozitive. Inima sa trebuie să fie întotdeauna plină de iubire şi de recunoştinţă.

Aplică acest principiu Codului Emoţiilor. Este foarte simplu. Lasă-ţi inima să se umple de credinţă şi de recunoştinţă, şi vei vedea că îl poţi aplica.

Mesaje primite de la apă

Există un cercetător japonez, dr. Masaru Emoto, care şi-a adus o contribuţie extrem de importantă la mai buna înţelegere a lumii energetice din jurul nostru. Cartea sa, intitulată ***Mesajele ascunse ale apei***, prezintă descoperirile doctorului Emoto şi ale colegilor săi în urma cercetării structurii cristaline a apei. Domnul Emoto a constatat că picăturile de apă formează tipare cristaline (de genul fulgilor de zăpadă) extrem de diferite atunci când sunt expuse la diferite tipuri de muzică şi apoi îngheţate. Spre exemplu, picăturile expuse unei muzici rock dizarmonioase au produs cristale de-a dreptul hidoase, în timp ce cele expuse muzicii lui Mozart au produs cele mai frumoase forme cristaline.

Mergând mai departe cu cercetările, echipa doctorului Emoto a descoperit că notarea unor cuvinte sau expresii diferite pe o foaie de hârtie şi scufundarea acesteia în apă până a doua zi conduce la formarea unor structuri cristaline la fel de diferite.

Astfel, fraza „Te iubesc" a condus de fiecare dată la formarea unor cristale perfect simetrice și de o mare frumusețe, în timp ce fraza„Te urăsc" a condus la formarea unor cristale asimetrice și oribile.

Cele mai frumoase cristale de gheaţă dintre toate au fost cele produse de apa expusă cuvintelor„iubire şi recunoştinţă“[15].

Corpul nostru este alcătuit în proporţie de 70% din apă. în aceste condiţii, nu este greu de înţeles cât de important este să emitem cât mai des gânduri pozitive, nu negative. Imaginează-ţi cum ar putea arăta viaţa ta dacă ai emite în permanenţă gânduri de iubire şi de recunoştinţă. Gândeşte-te cât de atraşi s-ar simţi ceilalţi oameni de tine. Personal, cred că aceasta este viaţa pentru care am fost predestinaţi!

Am citit multe experienţe descrise de oameni care au „murit" temporar şi care au ajuns înjumea de dincolo" Niciu- nul dintre ei nu a fost întrebat acolo ce fel de maşină a condus pe Pământ sau câţi bani a avut în cont, ci doar: „Cât de mult ţi-ai dezvoltat iubirea faţă de semenii tăi?" sau „Câtă cunoaştere ai acumulat pe Pământ?"

Viaţa ar trebui trăită în bucurie, în iubire şi în dobândirea de cunoştinţe noi. Un factor important al unei vieţi spirituale profunde este oferirea serviciilor personale altor oameni, dar şi exprimarea recunoştinţei pentru tot ce avem şi învăţarea procesului prin care ne putem modela viaţa pe care ne-o dorim.

Emoţiile nerezolvate captive fac foarte dificilă experimentarea acestor bucurii, scurtcircuitându-ne la nivel fizic şi emoţional.

[13] Masaru Emoto, David A. Thayne, *Mesajele ascunse din apă*, Editura Adevăr Divin, Braşov, 2006.

Câmpul energetic al omului

Acum câteva decenii, oamenii de ştiinţă negau existenţa câmpului energetic uman. Intre timp, ei şi-au schimbat radical punctul de vedere. La ora actuală se ştie cu o certitudine absolută că acest câmp energetic există. Odată cu inventarea unor noi tehnologii, ei au putut verifica şi confirma existenţa sa. Spre exemplu, magnetometrul SQUID poate detecta minusculele câmpuri magnetice create de activităţile biochimice şi fiziologice ale corpului.

Prin folosirea acestui aparat, oamenii de ştiinţă au constatat că toate ţesuturile şi organele corpului produc vibraţii magnetice specifice, pe care le numesc câmp biomagnetic[14]. Aceste informaţii sunt de ultimă oră şi nu sunt încă foarte răspândite.

Deși puțini medici știu acest lucru, s-a demonstrat științific că citirea câmpurilor biomagnetice din jurul corpului uman oferă informații mult mai corecte despre starea de sănătate a pacientului decât aparatele electrice tradiționale precum electroencefalograful sau electrocardiograful.

De fapt, la ora actuală se ştie că energia câmpului electro-magnetic al inimii este atât de mare încât o electrocardiogramă corectă poate fi făcută de la o distanţă de un metru de corp.

Citirea câmpului biomagnetic poate fi făcută în orice punct al corpului sau chiar la distanţă de acesta, întrucât câmpul conţine informaţii tridimensionale, la fel ca o hologramă[15].

Medicii moderni ştiu ce au învăţat la facultatea de friedicină de la profesorii lor, care au învăţat la rândul lor de

[14] Walter Lübeck, Frank Petter, William Rand, *Spiritul Reiki*.
Doc Lew Childre, Howard Martin şi Donna Beech, *Soluţia HeartMath*.

la o altă generaţie de profesori şi aşa mai departe. Sistemul educaţional occidental este foarte empiric, fiind bazat pe observaţii. Principala sa premisă este că dacă ceva nu poate fi observat, înseamnă că nu poate fi verificat, iar dacă nu poate fi verificat, nu este adevărat.

Cu toate acestea, mulţi medici care au primit o educaţie occidentală au făcut descoperiri geniale, care au permis progresul ştiinţei medicinii. Ei au creat metode de testare foarte precise, proceduri chirurgicale revoluţionare şi aparate tehnologice avansate. Pe scurt, modelul occidental prezintă avantajele sale, dar are şi dezavantaje majore.

Prin anii 40, dr. Harold Saxon Burr, un distins cercetător medical de la Universitatea Yale, a insistat că întreaga patologie poate fi detectată în câmpul energetic al corpului cu mult timp înaintea apariţiei simptomelor fizice. Deşi nu avea cunoştinţele necesare pentru a face el însuşi acest lucru, dr. Burr a propus ipoteza că bolile ar putea fi prevenite prin ajustarea sau manipularea câmpului energetic[16]. Din păcate, colegii săi i-au respins ideile, considerându-le neverosimile, probabil tocmai din cauză că nu au învăţat aşa ceva la facultate pe vremea când erau studenţi.

Practica medicală occidentală continuă să nu ţină cont de importanţa câmpului energetic al corpului, motiv pentru care pacienţii suferă adeseori inutil, căci medicii nu tratează cauzele bolilor lor, ci doar simptomele acestora.

Recent, un număr de practici terapeutice netradiţionale au început să fie recunoscute pe scară largă, nemaifiind ridiculizate. In bună măsură, acest lucru se datorează noilor descoperiri tehnologice, care le-au permis oamenilor de ştiinţă să facă teste mai corecte. La acest lucru se adaugă şi faptul că aceste metode terapeutice alternative sunt cu adevărat eficiente.

[16] Robert C. Fulford, *Atingerea vieţii: alinierea corpului, minţii şi spiritului pentru onorarea vindecătorului lăuntric.*

Chiar şi ştiinţa oficială începe să recunoască existenţa meridianelor energetice folosite timp de mii de ani de medicii chinezi din vechime. Acupunctura este deja recunoscută pe scară largă pentru puterea ei de vindecare energetică, deşi nu este încă pe deplin înţeleasă de comunitatea medicală. S-a dovedit de asemenea în experimente clinice că ajustările chiro- practice deblochează interferenţele nervoase şi au efecte benefice semnificative şi pe termen lung, lucru cunoscut de medicii chiropracticieni şi de pacienţii lor de peste o sută de ani.

La ora actuală există suficiente dovezi care susţin că organismul uman este o entitate energetică, vibrantă, emoţională şi spirituală. Vechea abordare mecanicistă se dovedeşte pe zi ce trece din ce în ce mai limitată şi mai simplistă, pe măsură ce oamenii de ştiinţă află din ce în ce mai multe despre natura energiei şi a Universului, inclusiv despre interconexiunile din întreaga creaţie. După cum scrie Simon Mitchell în cartea sa, ***Nu te îmbolnăvi de cancer:***

> **O filozofie a medicinii care se bazează exclusiv pe logică și care nu cunoaște alte tratamente decât cele prin medicamente și prin operații chirurgicale este deficitară din start. La baza logicii stă analiza, adică divizarea „întregului" în părți componente și examinarea lor cu atenție. Abordările reducționiste nu sesizează însă interconexiunile dintre lucruri. De aceea, această filozofie ne oferă „remedii" care se dovedesc de multe ori la fel de periculoase și de distructive ca și boala însăși.**

La ora actuală ne aflăm într-un moment de cotitură al istoriei medicale. Descoperirile din fizica cuantică şi din biologia moleculară au dovedit că tot ceea ce există este energie şi că toate lucrurile sunt interconectate, deschizând astfel o poartă nouă inclusiv în alte domenii de cercetare.

Există nenumărate studii ştiinţifice care confirmă din nou şi din nou că noi suntem fiinţe energetice şi că la baza întregului Univers stă o forţă inteligentă.

Pe măsură ce vor continua, aceste cercetări vor împinge din ce în ce mai departe frontierele cunoaşterii legate de câmpul energetic uman. Personal, am convingerea că baza energetică a gândurilor va deveni astfel din ce în ce mai clar înţeleasă şi că fenomenul emoţiilor captive, inclusiv daunele pe care le provoacă el, vor sfârşi prin a fi recunoscute de comunitatea ştiinţifică.

Pe măsură ce tehnologia va continua să progreseze, oamenii de ştiinţă şi medicii vor înţelege inevitabil cât de important este să ne menţinem corpul într-o stare de echilibru. Tehnicile de vindecare magnetică şi energetică folosite deja de numeroşi terapeuţi vor fi integrate astfel de medicina convenţională, asigurând cea mai sigură, mai profundă şi mai ne- invazivă vindecare. Dacă cercetătorii ar începe să studieze în mod oficial câmpul energetic al corpului uman, toată lumea ar avea de câştigat. La urma urmelor, nu a trecut mult de când oamenii de ştiinţă nu recunoşteau nici măcar existenţa acestui câmp, ca să nu mai vorbim de importanţa lui pentru starea noastră de sănătate!

Toate metodele de vindecare sunt valide şi au importanţa lor. Personal, cred că lumea viitorului va fi o lume în care cele mai eficiente dintre toate alternativele posibile vor fi folosite în beneficiul umanitătii.

Remedii rapide

De-a lungul anilor de practică, am văzut cu ochii mei că organismul uman are capacitatea înnăscută de a se vindeca singur, aceasta fiind o altă dovadă a inteligenţei sale native. Uneori, el are nevoie de ajutor din afară pentru a se reechilibra. Acest ajutor poate consta în eliminarea emoţiilor nerezolvate captive, în detoxificare, în ajustări chiropractice, într-o alimentaţie corectă etc. Vindecarea este un proces şi necesită timp.

Pe de altă parte, dacă lăsăm corpul să se vindece singur, acest lucru ne poate pune răbdarea la grea încercare. Marea majoritate a oamenilor îşi doresc remedii rapide. Ei nu sunt de acord să aştepte, ci doresc să se simtă bine ***acum***. Nenumăratele reclame cu care suntem bombardaţi ne condiţionează să credem că este suficient să luăm o pastilă pentru a ne vindeca. Deşi există şi medicamente care se adresează cauzelor problemelor de sănătate, marea lor majoritate nu fac decât să acopere simptomele lor. De fapt, ele le maschează atât de bine încât oamenii chiar cred că s-au vindecat, deşi în realitate simptomele nu sunt decât suprimate temporar.

Reține: simptomele sunt modalitatea corpului de a-ți spune că ceva nu este în regulă. Ele reprezintă semnale de avertisment care îți transmit mesajul că trebuie să schimbi ceva sau că organismul tău are nevoie de ajutor.

Mascarea simptomelor cu medicamente poate fi comparată cu lipirea cu o bandă adezivă a găurii prin care se scurge uleiul maşinii. Chiar dacă banda întrerupe temporar curgerea uleiului, mai devreme sau mai târziu maşina va înceta să mai meargă.

Companiile farmaceutice doresc să ne facă să credem că cea mai bună modalitate de a ne vindeca este să le cumpărăm produsele. Spre exemplu, nenumăratele reclame din mass- media au creat o piaţă uriaşă pentru antidepresive. Deşi acestea ajută anumiţi oameni să se simtă mai bine, efectele lor secundare pot fi extrem de dăunătoare. Iată un extras dintr-un comunicat oficial al FDA[17], apărut în data de 14 octombrie 2004[18]:

[17] Agenţia guvernamentală care gestionează şi legiferează consumul de alimente şi medicamente în Statele Unite.
[18] FDAlansează o strategie multilaterală de prevenire a efectelor secundare la copiii trataţi cu antidepresive“, 15 octombrie 2004. <http://www.fda. gov/bbs/topics/news/2004/new01124.html>.

Administrația pentru Alimente și Medicamente (FDA) a emis astăzi un comunicat în care a anunțat crearea unei strategii multilaterale de avertizare a publicului larg în privința riscului crescut de gânduri și de comportamente suicidale la copii și adolescenți tratați cu medicamente antidepresive...

Eliminarea emoţiilor nerezolvate captive a ajutat un număr enorm de pacienţi să se vindece de depresie. Iată o mărturie a unei foste paciente de-ale mele care a suferit de o depresie severă:

La un moment dat, am ajuns la limita sinuciderii, în fiecare dimineaţă, mă trezeam din somn şi primul lucru pe care mi-l spuneam era: „Continui să trăiesc şi astăzi sau prefer să mor?" Unul din motivele care m-au împiedicat să îmi iau viaţa a fost sistemul meu de convingeri, care m-a învăţat că viaţa mea nu îmi aparţine mie, ci lui Dumnezeu. Cu toate acestea, nu îmi mai doream să trăiesc. întâmplarea a făcut să particip la unul din seminarele doctorului Nelson, în care acesta ne-a vorbit despre emoţii. în acea vreme el nu vorbea la fel de deschis despre acestea cum face la ora actuală, aşa că după seminar m-am dus la el şi i-am spus:

- Aţi amintit în treacăt emoţiile, dar nu aţi spus mare lucru despre ele. Am nevoie de ajutor... Nu mai suport viaţa, dar ştiu că există oameni care se simt fericiţi şi care funcţionează foarte bine. Eu nu mă număr printre ei, dar mi-aş dori să mă număr. Puteţi face ceva pentru mine?

Dr. Nelson mi-a făcut ceva la spate şi mi-a eliminat anumite emoţii captive, iar atunci am simţit cum

întreaga bucurie a vieţii îmi revine spontan. Sinceră să fiu, în acea noapte nu am dormit deloc, atât de mare şi de beatific a fost valul de energie pe care l-am simţit. Am continuat să mă prezint apoi la cabinetul doctorului Nelson şi să lucrez împreună cu acesta, îndeosebi pentru eliminarea emoţiilor nerezolvate captive în organismul meu, dar şi prin alte metode.

Cele mai puternice efecte au fost însă cele produse de eliminarea emoţiilor nerezolvate captive. La ora actuală sunt o altă persoană decât am fost cu un an şi jumătate în urmă. Nu mai am atacuri de panică şi sentimente de teroare nocturnă. Sunt vie şi am ajuns să iubesc cu adevărat viaţa. Mulţumesc,

Karen B.

Dacă avem dureri insuportabile, putem lua un analgezic pentru a le putea face faţă. Aşa cum spuneam mai devreme, toate abordările sunt valide, şi personal mă simt recunoscător pentru existenţa analgezicelor. Luarea de medicamente poate fi recomandată pe termen scurt pentru uşurarea simptomelor, dar pe termen lung ele pot face mai mult rău decât bine.

Citatul următor este preluat dintr-un articol apărut în numărul din data de 20 decembrie 2006 al revistei ***USA Today:***

Administrația pentru Alimente și Medicamente a afirmat marți că analgezicele care nu sunt prescrise de medici ar trebui să aibă avertismente mai ferme legate de riscurile implicate pentru stomac și pentru ficat.

Printre aceste medicamente se numără câteva dintre cele mai populare analgezice din SUA, cum ar fi aspirina, ibuprofenul și acetaminofenul, comercializate prin mărcile Motrin, Advil, Aleve și Tylenol.

FDA a propus de asemenea ca:

Produsele care conțin acetaminofen, cum este Tylenolul, să includă avertismente pentru toxicitatea asupra ficatului, îndeosebi dacă sunt folosite în doze mari, împreună cu alte medicamente care conțin acetaminofen sau cu alcoolul.

Medicamentele antiinflamatorii non-steroide (MANS) conțin avertismente referitoare la posibilele hemoragii produse la oamenii cu vârste peste 60 de ani. Ele trebuie luate cu o precauție maximă de către persoanele care au suferit cândva de ulcer, care iau alte medicamente de subțiere a sângelui sau doze mai mari de MANS, precum și de către cei care beau alcool sau care le iau o perioadă mai lungă decât cea prescrisă.

Atenția a fost atrasă asupra acestor riscuri în anul 2004, când medicamentul MANS Vioxx a fost retras de pe piață din cauza riscului ridicat de atac de cord și de atac vascular. Anul trecut, FDA a recomandat folosirea unor avertismente mai ferme pentru medicamentul MANS Celebrex, care poate conduce la boli cardiovasculare și ale stomacului. Un comunicat emis de FDA în anul 2002 afirmă că medicamentele MANS ar trebui să aibă avertismente mai ferme legate de hemoragiile stomacale".

Şi iată prin comparaţie o altă mărturie a unei foste paciente de-ale mele care a suferit de o durere cronică timp de patru ani după ce a căzut două etaje şi şi-a fracturat spatele:

[19] Julie Schmit, Julie Appleby, „FDA solicită avertismente mai ferme pentru riscurile produse de analgezice", numărul din 20 decembrie 2006 al revistei *USA Today*.

L-am consultat pe dr. Nelson deoarece cu câţiva ani înainte mi-am fracturat spatele ţi de atunci nu am reuşit să scap niciodată pe deplin de dureri, în pofida diferitelor tipuri de terapie fizică la care am apelat, în timpul primei mele ajustări, mi-am dat seama că dr. Nelson este un vindecător autentic. Aproape toate ajustările pe care le-a făcut au inclus eliberări ale emoţiilor nerezolvate captive în corpul meu, respectiv deblocări ale canalelor mele energetice (evenimentele traumatice nerezolvate continuă să trăiască în sistemul energetic al corpului, generând blocaje ale fluxului energetic). La început nu am remarcat nicio schimbare, dar treptat durerea mea a început să scadă în intensitate! Cu ajutorul doctorului Nelson am descoperit că cea mai mare parte a durerilor pe care le simţeam erau provocate de emoţii foarte adânc îngropate în corpul meu... Acesta depozitase foarte multă durere de-a lungul timpului, dar dr. Nelson a „vorbit" cu corpul meu şi l-a ajutat să se elibereze de ea. A fost ceva absolut uimitor: după fiecare şedinţă cu dr. Nelson, intensitatea durerii mele mai scădea cu o treaptă. La ora actuală, pentru prima dată în patru ani, mi-am putut lua o slujbă part-time, dar ceea ce este mai important, mă simt mult mai bine din punct de vedere fizic şi emoţional şi am ajuns să înţeleg cât de interconectate sunt aceste două aspecte ale fiinţei mele. Vă mulţumesc, dr. Nelson!!!

Vă doresc numai iubire şi lumină, Linda P.

Cum putem ajunge la cauză

Atunci când nu tratăm cauza esenţială a bolii de care suferim, aceasta va continua să persiste până când corpul nostru se va putea vindeca singur. Cunosc nenumărate cazuri în care pacienţii au luat medicamente ani la rând. De îndată ce încercau să renunţe la medicamente, simptomele bolii reveneau, căci cauza acesteia nu era rezolvată. O problemă de sănătate nu poate dispărea atât timp cât cauza ei nu este inversată (vindecată), caz în care pacientul este nevoit să sufere sau să ia medicamente în continuare.

Marea majoritate a oamenilor nu au învăţat niciodată că pot accesa energia corpului lor pentru a afla ce anume este în neregulă cu ea şi cum o pot vindeca. Din fericire, trăim astăzi într-o epocă remarcabilă, în care cunoaşterea din timpuri străvechi este reactualizată şi popularizată ca niciodată până acum în rândul maselor.

Filozofiile terapeutice antice erau mult mai aproape de adevăr decât cele moderne, insistând asupra naturii noastre energetice, iar valabilitatea lor începe să fie recunoscută din nou în aceşti ani.

Magneţii au reprezentat una din modalităţile de vindecare folosite din cele mai vechi timpuri pe Pământ şi fac parte integrantă din Codul Emoţiilor. Vom descoperi de ce în capitolul următor.

Omul controlat de emoţiile sale negative poate avea cele mai bune intenţii şi poate rosti numai adevărul, dar nu va descoperi niciodată Marele Adevăr.

Gandhi

4

VINDECAREA CU MAGNEȚI

Care este cel mai puternic remediu vindecător din casa ta? Vitaminele? O reţetă medicală? Un ceai? Un aliment din frigider? Sugestia mea este că acest remediu este ceva de pe frigider, nu din el. Nu, nu mă refer la lista de cumpărături pentru ziua de azi, ci la magnetul care o ţine lipită de frigider!

Iţi vine sau nu să crezi, banalul magnet care îţi ţine lista de cumpărături lipită de frigider reprezintă unul din cele mai puternice remedii vindecătoare de care dispui în casă, cel puţin în ceea ce priveşte emoţiile nerezolvate captive, cu singura condiţie să ştii cum să îl foloseşti. În capitolul de faţă ne vom referi exact la acest lucru.

Starea ta de sănătate depinde direct de echilibrul câmpului tău energetic. Metodele de vindecare energetică au drept scop restabilirea şi menţinerea armoniei la nivelul câmpului energetic, astfel încât corpul să rămână sănătos şi plin de vitalitate. Cum poate fi vindecat însă acest câmp atât timp cât nu îl putem vedea? Am vorbit mai devreme de descoperirea dezechilibrelor energetice cum ar fi cele provocate de emoţiile nerezolvate captive prin Testul Balansului Corporal, prin

întrebarea minţii subconştiente ce anume este în neregulă cu noi. Ce instrument putem folosi însă pentru a elimina aceste emoţii nerezolvate captive?

> **Răspunsul este că trebuie să folosim o altă formă de energie, care să o neutralizeze pe cea dezechilibrată. Cea mai simplu de folosit, cea mai ieftină și cea mai disponibilă energie este cea a unui magnet. Magneții emit o energie pură și reprezintă un instrument puternic de reglare a dezechilibrelor energetice invizibile ale corpului nostru.**

De-a lungul timpului am folosit tot felul de magneţi, de la cei mai scumpi şi mai puternici şi până la cei mai ieftini şi mai slabi. Unii dintre ei sunt special concepuţi pentru a vindeca organismul uman, în timp ce alţii nu sunt. Am descoperit însă că practic orice magnet poate fi folosit pentru a elimina emoţiile nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoţiilor.

Existenţa magnetică

Existenta noastră este mult mai vastă decât ceea ce vedem › sau simţim noi, tocmai pentru că suntem o fiinţă energetică, nu doar fizică. De vreme ce o bună parte din existenţa noastră rămâne invizibilă pentru noi, pare logic să tragem concluzia că şi cauzele problemelor noastre de sănătate pot rămâne invizibile pentru noi.

Marea majoritate a oamenilor pornesc de la premisa că existenţa lor se limitează la hotarele pielii lor. Aceasta reprezintă graniţa exterioară a corpului lor vizibil, iar ei au învăţat de mici că numai ceea ce este vizibil este real. La ora

actuală există dovezi ştiinţifice ample care atestă că existenţa umană înseamnă mult mai mult decât ceea ce vedem cu ochiul liber.

Spre exemplu, se ştie astăzi că noi generăm un câmp electromagnetic creat de activitatea electrică din corpul nostru, respectiv de curenţii electrici din sistemul nostru nervos şi de procesele electrochimice care se petrec în permanenţă în celulele noastre.

La ora actuală, oamenii de știință știu că inima umană are un câmp electromagnetic care se întinde pe o distanță de 2-3 metri în jurul corpului, în toate direcțiile: în sus, în jos, în față, în spate și în părțile laterale[20].

În anul 1956, savanţii japonezi au făcut o serie de experimente revoluţionare care au dovedit dincolo de orice îndoială că în organismul uman există forţe electrice şi magnetice. Expunând corpul mai multor subiecţi unor câmpuri electromagnetice pulsatorii, ei au generat schimbări electrice la nivelul celulelor şi al metabolismului celular. Fenomenul este cunoscut în ştiinţa medicală sub numele de efect piezoelectric.

Medicina occidentală recunoaşte şi acceptă fară rezerve existenţa acestui câmp electromagnetic, dar timp de foarte mulţi ani s-a limitat să măsoare doar componenta lui electrică. Savanţii şi medicii au măsurat ani la rând activitatea electrică a corpului în condiţii clinice. Spre exemplu, electrocardiograma măsoară impulsurile electrice ale inimii şi a început să fie folosită încă din anul 1895. La rândul ei, electroencefalograma măsoară activitatea electrică a creierului şi a început să fie folosită începând din anul 1913.

[20] Doc Lew Childre, Howard Martin şi Donna Beech, *Soluţia HeartMath*.

Una din legile de bază ale fizicii afirmă că ori de câte ori este generată o activitate electrică, aceasta este însoţită inevitabil de un câmp magnetic corespondent. Oamenii de ştiinţă pot măsura acest câmp magnetic prin folosirea unui magneto-encefalograf sau a unui ***magneto***-cardiograf. Aceste aparate depăşesc cu mult vechea tehnologie folosită, care nu măsura decât activitatea electrică a inimii şi a creierului. În sfârşit, savanţii încep să recunoască importanţa interacţiunilor magnetice la nivelul corpului uman.

Glanda pineală din creier, care secretă hormoni de o importanţă vitală pentru organism, este înconjurată de mici acumulări de magnetită special acordate pentru a percepe şi pentru a interacţiona cu câmpurile magnetice. Aceste acumulări de magnetită le permit porumbeilor călători, fluturilor şi albinelor să navigheze folosind câmpul magnetic al Pământului. După toate aparenţele, aceste acumulări din glanda noastră pineală sunt direct legate de simţul direcţiei. Un studiu publicat în reputatul ***Jurnal Medical Britanic*** a descoperit că oamenii care suferă de calcifierea sau de întărirea glandei pi- neale se rătăcesc mult mai uşor decât ceilalţi[21]!

Broaştele zburătoare şi energia magnetică

În încercarea de a înţelege de ce are magnetismul un efect atât de profund asupra fiziologiei, oamenii de ştiinţă au realizat un experiment în care au folosit un magnet foarte puternic şi o broască. Ştiu că sună anecdotic, dar doresc să includ în carte acest exemplu deoarece ilustrează perfect efectele fizice ale magneţilor.

[21] *British Medical Journal,* numărul din 21-28 decembrie 1985; 291 (6511): 1758-9.

12 aprilie 1997

„Oamenii de ştiinţă au făcut o broască să leviteze“

LONDRA - Oamenii de ştiinţă britanici şi olandezi afirmă că au reuşit să ridice o broască în aer prin folosirea unui câmp magnetic de un milion de ori mai puternic decât cel al Pământului.

Ei susţin că nu există niciun motiv pentru ca alte creaturi mai mari, cum ar fi oamenii, să nu realizeze acelaşi lucru, sfidând astfel gravitaţia.

„Fenomenul este foarte posibil dacă dispunem de un câmp magnetic suficient de puternic“, a afirmat Peter Main, profesor de fizică la Universitatea din Nottingham, unul dintre savanţii care au colaborat cu colegii de la Universitatea din Nijmegen la crearea primului amfibian care a levitat vreodată.

Rezultatele lor sunt descrise pe scurt în numărul curent al revistei britanice New Scientist.

Pentru a ridica broasca în aer, câmpul magnetic a trebuit să fie de un milion de ori mai puternic decât cel al Pământului, au afirmat oamenii de ştiinţă. Numai aşa a devenit el suficient de puternic pentru a perturba orbitele electronilor din atomii broaştei.

„în cazul in care câmpul magnetic împinge în sus broasca cu o forţă suficient de puternică, aceasta poate învinge gravitaţia şi poate levita", a spus Main. Principiul funcţionează şi în cazul altor vietăţi. Oamenii de ştiinţă afirmă că au determinat plante, lăcuste şi peşti să leviteze în mod similar. „Orice obiect sau fiinţă, indiferent dacă este vorba de o broască, de o lăcus-

tă sau de un sandvici, are proprietăţi magnetice. Cu toate acestea, rareori se întâmplă să vedem o demonstraţie atât de spectaculoasă a levitaţiei", a spus Main.

Savanţii au afirmat că broasca pe care au făcut experimente nu a prezentat semne de stres atunci când a plutit în aer în interiorul cilindrului magnetic[22].

Magneţii şi procesul de vindecare

Atunci când corpul uman este expus unui câmp magnetic se întâmplă o serie de lucruri extrem de interesante, adeseori chiar surprinzătoare. Bolile oamenilor, senzaţia de ameţeală (vertij) şi oboseala pot dispărea ca prin farmec, iar durerea scade în intensitate. Există mii de oameni care şi-au restabilit starea de sănătate cu ajutorul puterii terapeutice a magneţilor. Deşi există nenumărate dovezi în această direcţie, medicina alopatică modernă continuă să facă experimente pentru a verifica puterea terapeutică a magneţilor. Foarte mulţi vindecători care lucrează cu energia ştiu că magneţii fac minuni, dar medicina nu poate explica încă din punct de vedere ştiinţific descoperirile revelate de experimentele sale.

În martie 2005, revista ***Time*** a publicat povestea unor medici de la Universitatea Columbia care au descoperit accidental o modalitate surprinzătoare de a vindeca depresia: prin folosirea energiei magnetice.

O femeie din Connecticut pe nume Martha a fost afectată de depresie timp de aproape 20 de ani. Ea a fost tratată prin toate metodele tradiţionale cunoscute, a făcut terapie cu diferiţi psihologi şi psihiatri şi a luat toate medicamentele pe care i le-au recomandat aceştia, dar nimic nu a putut-o vin-

[22] „Oamenii de ştiinţă au făcut o broască să leviteze“, *New Scientist Magazine,* 12 aprilie 1997, 13.

deca. Atunci, Martha s-a decis să participe la procedura terapeutică experimentală de la Columbia. Medicii i-au aplicat o serie de pulsuri magnetice în creştetul capului (tratament pe care l-au numit: stimulare magnetică transcraniană repetitivă, sau RTMS).

După ce a urmat această procedură de o oră timp de cinci zile pe săptămână pe durata a şase săptămâni, Martha a declarat:„Am început să percep semne ale schimbării în cea de-a treia săptămână. În luna septembrie mă bucuram deja plenar de viaţă, de mâncare şi de zilele însorite." În perioada în care a apărut articolul, Martha se întorsese la institut pentru a repeta sistematic procedura şi nu mai suferea de depresie de şase luni.

Medicii care au făcut descoperirea nu pot explica de ce vindecă stimularea magnetică depresia şi alte boli. După cum a declarat dr. George Wittenberg, un neurolog de la Universitatea Wake Forrest: „Stimularea magnetică reprezintă o modalitate inteligentă de inducere a unui curent electric fără o conectare la un aparat electric." Institutul Naţional pentru Sănătate Mentală (NIMH) este de acord că eficacitatea tehnicii nu poate fi contestată şi finanţează la ora actuală un studiu efectuat la Columbia şi la alte trei instituţii de profil pentru a testa în continuare efectele vindecătoare ale stimulării magnetice[23].

Într-un studiu publicat în anul 2002 în prestigiosul ***Jurnal de neuropsihiatrie*** şt ***neuroştiinţe clinice,*** 75% din pacienţii care sufereau de depresie au experimentat o îmbunătăţire semnificativă a stării lor de spirit după ce au efectuat acest tratament magnetic[24].

23 *Psychiatry Res.* 30 aprilie 2004; 126(2): 123-33.

24 Rosenberg PB. şi alţii. „Tratamentul stresului post-traumatic şi al depresiei majore prin stimulare magnetică transcraniană repetitivă", *Journal ofNeuro-psychiatry and Clinical Neurosciences,* 2002 vara;14(3):270-6.

O introducere în ştiinţa magneţilor

Am aflat pentru prima oară de puterea magnetoterapiei cu mulţi ani în urmă, de la fratele meu Greg, care aplica tratamente magnetice în cabinetul său de chiropractică. Greg era atât de entuziasmat de eficacitatea magneţilor produşi de o companie japoneză încât a sfârşit prin a mă convinge să îi încerc şi eu la clinica mea.

De îndată ce am primit prin poştă primul meu magnet, m-am confruntat cu o pacientă care a reprezentat o veritabilă provocare pentru mine. Numele ei era Laura şi a venit la mine pentru a-şi trata o fibromialgie[25], condiţie caracterizată prin dureri musculare larg răspândite de origine necunoscută. Laura simţea cea mai mare parte a durerilor în partea superioară a corpului. Gama mişcărilor pe care le putea executa cu cele două braţe era foarte limitată şi de-abia reuşea să le ridice la poziţia orizontală fară a fi oprită de dureri.

I-am explicat Laurei că doresc să încerc o formă nouă de tratament pentru a vedea dacă are efecte asupra condiţiei sale. A fost de acord şi am continuat să stăm de vorbă în timp ce i-am trecut magnetul înainte şi înapoi de-a lungul braţului stâng, între umăr şi cot.

După câteva minute, i-am testat din nou gama mişcărilor braţului. Am pus-o la început să ridice braţul drept, cel pe care nu am aplicat magnetul. Laura şi l-a ridicat până la o poziţie aproape orizontală faţă de sol. îmi dădeam seama că are dureri, aşa că i-am spus să se oprească. Până aici, nimic surprinzător.

[25] Fibromialgia debutează de regulă la adulţii tineri sau de vârstă mijlocie, prezentând simptome precum durerea difuză, oboseala, somnul întrerupt şi dificultăţi cognitive acompaniate frecvent de simptome organice multiple inexplicabile, anxietate şi depresie ce afectează efectuarea activităţilor fizice zilnice.

I-am cerut apoi să ridice braţul stâng, cel care fusese tratat prin magnetoterapie. Spre surpriza amândurora, Laura şi-a ridicat cu uşurinţă braţul până la verticală, fără să dea dovadă de vreun disconfort.

Ochii ei s-au căscat de uimire și Laura a exclamat: - Nu mai simt niciun fel de durere în zona în care ați folosit chestia aia! Ce este? O pot cumpăra de la dumneavoastră?

Am pus-o pe Laura să mai facă o serie de mişcări în diferite direcţii, şi am constatat uimit că avea o libertate absolută de mişcare la nivelul braţului stâng, fără niciun fel de dureri. M-am uitat la micuţul magnet albastru cu argintiu din mâna mea, cu ochii la fel de căscaţi ca ai Laurei. Sincer să fiu, nu mă aşteptasem să obţin rezultate atât de subite şi de dramatice. I-am spus Laurei ceea ce ştiam la ora aceea, că era vorba de un magnet menit să reducă disconfortul fizic.

Şi astfel, efortul necesar eliminării cauzei simptomelor Laurei s-a dovedit a fi minim. Bănuiala mea este că principala cauză a fibromialgiei ei era ceea ce japonezii numesc SDCM sau„sindromul deficienţei câmpului magnetic“. Cei care susţin acest concept cred că unii oameni au un „deficit“ al energiei lor magnetice, la fel cum poţi avea un deficit de vitamine sau de minerale. Laura nu a avut nevoie decât de un mic surplus de energie magnetică pentru a scăpa instantaneu de dureri. Acesta a fost primul miracol la care am asistat legat de magnetoterapie.

Eu cred că SDCM este un sindrom asociat cu foarte multe boli. La fel ca în cazul altor afecţiuni, fibromialgia poate avea cauze multiple ce variază de la om la om. Una dintre acestea poate fi frecvent SDCM. în cazurile în care deficitul de energie magnetică este singura cauză a unei afecţiuni, aşa

cum pare să fi fost cazul Laurei, îmbunătăţirea condiţiei poate fi instantanee şi dramatică.

Un nou instrument terapeutic

Mi-a fost foarte uşor să verific noul meu instrument terapeutic - magneţii - căci primeam la cabinetul meu un flux neîntrerupt de oameni care sufereau. Uneori, rezultatele pe care le obţineam erau inexplicabile şi chiar puţin misterioase. Spre exemplu, am avut o pacientă cu o problemă foarte veche la un umăr care a dispărut instantaneu când şi-a pus tălpi magnetice în încălţăminte. În patru ocazii diferite am reuşit să opresc un atac acut de astm prin simpla plasare a unui magnet pe pieptul pacienţilor. Am văzut cu ochii cum alergiile dispar foarte rapid prin aceeaşi metodă. Am văzut vânătăi care au dispărut peste noapte şi oase care s-au vindecat în mai puţin de jumătate din perioada normală.

în multe cazuri, le-am cerut anumitor pacienți să poarte tot timpul magneți asupra ior, ca parte a protocolului de tratament, întrucât aceștia păreau să le scurteze dramatic perioada de recuperare.

Spre exemplu, una din pacientele mele avea o deplasare a unui disc intervertebral, care era mult ieşit în afară, creând o umflătură de 8 milimetri. Femeia refuza să se supună operaţiei chirurgicale. Când am cunoscut-o, nu mai avea niciun fel de senzaţie la nivelul piciorului drept din cauza compresiei nervilor. La 24 de ore după ce a început să poarte un magnet asupra zonei afectate, ea a început să simtă dureri ascuţite în piciorul până atunci complet amorţit, fapt care a indicat

începerea procesului de vindecare. După numai o săptămână ea a renunţat complet la analgezice, dar a continuat să poarte magnetul pe spate, iar durerea şi inflamaţia au continuat să se reducă până când au dispărut complet. Un an mai târziu, radiologul ei a rămas cu gura căscată când nu a mai găsit nicio urmă a deplasării discului şi nicio umflătură.

Este important de remarcat că toate aceste cazuri au implicat folosirea unor magneţi special concepuţi pentru a fi purtaţi pe corp pentru a elimina disconfortul şi pentru a promova starea de sănătate.

Reînnoirea cartilagiilor

Una dintre cele mai uimitoare experienţe terapeutice la care am asistat vreodată i s-a întâmplat unchiului meu Lovell. Când era tânăr, în anul 1937, acesta s-a lovit la genunchiul drept. Medicii i-au recomandat să se opereze, dar nu i-au putut garanta că operaţia îl va ajuta în vreun fel. De aceea, Lovell s-a decis să nu facă operaţia, de vreme ce şansele de succes erau egale cu cele de eşec. De când îl ştiam, unchiul meu îşi ţinea genunchiul bandajat cu bandaje elastice. Mai târziu am aflat că acesta îl deranja frecvent, provocându-i dureri. În anul 1995, un prieten i-a vorbit de magnetoterapie şi a insistat ca Lovell să poarte o pereche de magneţi pe genunchi timp de cel puţin zece zile. Aceşti mini-magneţi erau de mărimea unui dolar de argint. Deşi sceptic, Lovell a acceptat să poarte magneţii, întrucât nu avea nimic de pierdut.

În primele cinci zile nu a simţit nicio diferenţă. După o săptămână încă nu simţea nimic. Abia în a zecea zi s-a întâmplat ceva, dar a fost un eveniment dramatic: spre imensa sa uimire, pentru prima dată în ultimii 60 de ani Lovell nu a

mai simţit nicio durere la nivelul genunchiului. Pur şi simplu nu-i venea să creadă. De aceea, a continuat să poarte magneţii zi şi noapte timp de încă două luni. Durerile nu i-au mai revenit niciodată. De aceea, el s-a decis să îşi facă o radiografie cu raze X pentru a o compara cu cele anterioare. îşi făcuse ultima radiografie cu trei ani în urmă şi aceasta indica faptul că nu mai avea aproape deloc cartilagii la nivelul genunchiului afectat, iar oasele se atingeau efectiv.

Spre imensa uimire a medicului său, noua radiografie a arătat o *regenerare* a cartilagiilor sale.

Deşi o astfel de regenerare spontană a cartilagiilor este considerată o imposibilitate de către ştiinţa medicală, ea s-a petrecut totuşi.

Cu cât ştim mai multe...

Aceste succese incredibile legate de magnetoterapie m-au făcut să îmi schimb complet modul de a gândi şi să accept o serie de lucruri care nu corespundeau preconcepţiilor mele de până atunci. Mă aflam însă într-o companie bună.

Foarte multe progrese din istoria medicinii s-au datorat imaginaţiei creatoare a oamenilor. Atunci când sunt descoperite noi metode de tratament, cele vechi sunt înlocuite de cele mai eficiente. Procesul este îndelungat şi dificil, căci nimeni nu ne călăuzeşte de-a lungul lui decât propriile noastre încercări şi erori.

De mii de ani, oamenii care trăiesc pe Pământ au un corp, dar acesta nu vine însoţit de un manual de instrucţiuni. De aceea, ei au fost nevoiţi să petreacă foarte mult timp pentru

a-şi imagina cum funcţionează acesta şi cum poate fi ajutat să funcţioneze mai bine.

În vremurile de altădată, oamenii credeau că multe boli erau cauzate de „stricarea sângelui“. De aceea, luarea de sânge a fost o metodă terapeutică foarte populară din antichitate şi până la sfârşitul secolului al XIX-lea, când a fost în sfârşit abandonată în favoarea altor proceduri mai avansate.

Atunci când sunt descoperite tehnici noi şi mai eficiente de vindecare a corpului, practicile medicale curente sunt abandonate fară prea multe regrete.

De pildă, când eram copil operaţia de amigdalită era considerată un act chirurgical nepericulos. Potrivit unui studiu, aproximativ 40% din tinerii care s-au înrolat în armată în anul 1960 fuseseră supuşi în trecut unei operaţii de amigdalită[26].

În acea vreme se credea că amigdalele nu sunt neapărat necesare corpului, căci nimeni nu ştia la ce folosesc ele. Abia mai târziu s-a descoperit că ele reprezintă o parte importantă a sistemului imunitar al organismului. De aceea, medicii moderni sunt mult mai reticenţi în a efectua astfel de operaţii, ceea ce reprezintă un semn de progres în medicină.

Cu cât vom şti mai multe despre adevărata natură a organismului uman, cu atât mai bune vor deveni deciziile pe care le vom lua legate de starea noastră de sănătate. Interesant este faptul că deşi multe din practicile medicale folosite până nu demult se dovedesc greşite şi dispar din peisajul terapeutic, numeroase metode de vindecare folosite în trecutul îndepărtat se dovedesc corecte şi revin în actualitate.

[26] Robert Chamovitz, Charles H. Rammelkamp Jr., Lewis W. Wannamaker, şi Floyd W. Denny Jr., „Efectul operaţiei de amigdalită asupra incidenţei bolii respiratorii streptococice şi asupra complicaţiilor acesteia“, *Pediatrics* Vol. 26 Nr. 3, Septembrie 1960, pag. 355-367.

Amplificarea intenţiei

Dat fiind că suntem alcătuiţi din energie, orice act terapeutic autentic trebuie să ţină cont de acest aspect al nostru. Emoţiile nerezolvate captive reprezintă şi ele forme de energie. De aceea, cea mai eficientă metodă de eliminare a lor este folosirea unei alte forme de energie.

Intenţia reprezintă o formă foarte puternică de energie mentală. De aceea, emoţiile nerezolvate captive pot fi eliminate prin simpla putere a intenţiei personale. Sincer să fiu, eu cred că cea mai importantă parte a ecuaţiei vindecării emoţiilor nerezolvate captive este cea care implică intenţiile.

Personal, mă folosesc de magneți deoarece cred că aceștia amplifică puterea intențiilor noastre de a ne vindeca.

Aşa cum o lupă măreşte de câteva ori o imagine, eu cred că un magnet amplifică literalmente energia noastră mentală, inclusiv cea a intenţiei, cu mult peste capacitatea noastră actuală.

În acest fel, orice om îşi poate elimina emoţiile nerezolvate captive. Nu trebuie să fii un vindecător foarte talentat sau foarte experimentat pentru a face acest lucru.

Dacă ne-am stabilit o intenţie clară, noi ne putem folosi de un magnet simplu pentru a ne amplifica intenţia, obţinând astfel rezultate comparabile cu cele ale vindecătorilor foarte experimentaţi.

Un magnet simplu poate amplifica enorm energia intenţiilor noastre, proiectând-o apoi la nivelul câmpului energetic al corpului. Un alt sistem care permite energiei intenţiilor să pătrundă în corp şi să elibereze emoţiile nerezolvate captive este acupunctura.

Unde se integrează acupunctura în această imagine de ansamblu

Acupunctura se bazează pe existenţa câmpului energetic uman şi a fost practicată de mii de ani. De fapt, punctele şi meridianele de acupunctură sunt descrise în cea mai veche carte de medicină cunoscută, ***Tratatul clasic de medicină internă al împăratului Galben*** sau ***Ti Nei-Ching,*** scrisă în jurul anului 2500 î.Ch.

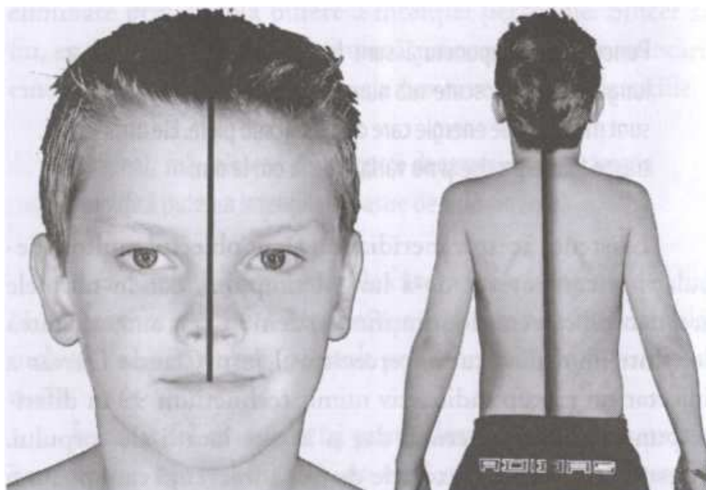
Punctele de acupunctură sunt locații specifice situate de-a lungul căilor cunoscute sub numele de meridiane. Meridianele sunt mici râuri de energie care curg chiar sub piele. Ele urmează trasee foarte precise și nu variază de la om la om.

Existenţa acestor meridiane a făcut obiectul multor speculaţii şi controverse de-a lungul timpului, dar în ultimele trei decenii cercetările ştiinţifice au demonstrat autenticitatea lor. Într-unul din studii, cercetătorul Jean-Claude Darras a injectat un izotop radioactiv numit technetium 99 în diferite puncte de acupunctură, dar şi în alte locaţii ale corpului. Acest izotop emite o radiaţie de joasă frecvenţă care poate fi măsurată şi urmărită cu uşurinţă. Izotopii radioactivi injectaţi în punctele de acupunctură au început să circule prin corp pe trasee foarte precise, care corespundeau întru totul meridianelor descrise de medicii chinezi din antichitate. Materialul radioactiv injectat în celelalte puncte ale corpului a început să circule pe trasee aleatorii, fără o structură particulară[27].

[27] *Journal of Nuclear Medicine.* 33 martie 1992; 33(3):409-12.

Meridianul Guvernator

Există meridiane de acupunctură considerate a fi veritabile rezervoare de energie. Ele se conectează cu toate celelalte meridiane, pe care le aprovizionează cu energie. Poate cel mai important astfel de meridian-rezervor este aşa-numitul Meridian Guvernator. El începe în centrul buzei superioare, urcă şi trece prin creştetul capului, după care coboară de-a lungul coloanei vertebrale până la coccis.



Meridianul Guvernator

Date fiind conexiunile care există între Meridianul Guvernator şi celelalte meridiane, traseul acestuia mi-a furnizat calea ideală pentru eliminarea emoţiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoţiilor. O emoţie nerezolvată captivă nu este altceva decât o formă de energie. Pentru a o elimina, noi trebuie să o neutralizăm printr-o altă formă de energie, iar Meridianul Guvernator ne furnizează cea mai bună cale de pătrundere în corp.

Spuneam mai devreme că un magnet ***amplifică*** gândurile, care sunt la rândul lor o formă de energie. De aceea, dacă ne menţinem ferm intenţia de a elimina emoţia nerezolvată captivă şi trecem un magnet pe deasupra corpului, de-a lungul Meridianului Guvernator, intenţia noastră amplificată de a elimina emoţia captivă pătrunde în Meridianul Guvernator, de unde trece rapid în celelalte meridiane şi zone ale corpului.

Acest aport subit de energie intenţională eliberează permanent emoţia nerezolvată captivă.

în numeroșii ani de practică și de predare a Codului Emoțiilor la seminarele mele, nu am întâlnit nici măcar un singur caz de emoție nerezolvată care să redevină captivă în corpul vreunui pacient. Odată eliminată, ea dispare din corp pentru totdeauna.

Pentru a practica metoda mea nu trebuie să cunoşti punctele de acupunctură. Nici măcar nu trebuie să înţelegi cu adevărat cum funcţionează procesul. Este suficient să îţi cultivi credinţa şi intenţia, şi vei obţine rezultate. Pe de altă parte, înţelegerea mecanismului implicat nu poate decât să îţi amplifice convingerea că el funcţionează.

Unde dispare emoţia nerezolvată captivă?

Pentru a înţelege mai bine cum funcţionează mecanismul eliberării unei emoţii nerezolvate captive, aş dori să fac o analogie. La ora actuală, o serie de companii produc căşti speciale care anulează zgomotul de fundal. Ele sunt extrem de utile în halele industriale sau în construcţii, unde zgomotul înconjurător este foarte puternic. O altă categorie de profesionişti care le foloseşte sunt piloţii de avioane, căci zgomotul

motoarelor acestora poate fi extrem de obositor. Căştile care anulează zgomotele exterioare percep frecvenţa sunetelor provenite din exterior şi generează instantaneu o undă sonoră cu o fază opusă. Când cele două unde sonore se ciocnesc, ele se anulează reciproc, iar liniştea devine perfectă.

Personal, cred că fenomenul eliberării emoţiilor nere- zolvate captive foloseşte acelaşi mecanism. Fiecare emoţie nerezolvată captivă are propria sa frecvenţă de vibraţie. Aşa cum o undă sonoră defazată poate anula un zgomot exterior, intenţia noastră amplificată poate neutraliza„zgomotul" emoţiei nerezolvate captive. Atunci când trecem un magnet de-a lungul Meridianului Guvernator, noi creăm un flux de energie opusă pe frecvenţa intenţiei noastre amplificate. Aceasta anulează emoţia nerezolvată captivă, care se disipează şi dispare, la fel ca zgomotul unui motor de avion.

Un alt exemplu cu care poate că eşti mai familiarizat este cel al cârdurilor de credit. Banda magnetică de pe spatele unui astfel de card conţine anumite informaţii codificate. De aceea, plasarea unui magnet în apropierea ei o poate distruge, ştergând aceste informaţii. Eliminarea unei emoţii nerezolvate captive reprezintă un proces similar, în sensul că informaţiile referitoare la emoţia nerezolvată captivă sunt şterse rapid şi permanent prin trecerea unui magnet de-a lungul Meridianului Guvernator.

Magneţii sunt în general consideraţi foarte siguri, dar există ocazii în care nu ar trebui folosiţi fără aprobarea unui medic. Printre acestea se numără sarcina, folosirea pompelor cu insulină, a implanturilor bionice în urechi şi a stimulatoarelor cardiace.

In concluzie

Începe să te consideri o fiinţă alcătuită din energie pură. Nu pot sublinia îndeajuns cât de mult rău pot face emoţiile nerezolvate captive. Acestea pot produce daune fizice, emoţionale şi mentale. în esenţă, ele nu sunt altceva decât o formă de energie, dar cu o vibraţie negativă. De aceea, cu cât vei scăpa mai repede de ele, cu atât mai bine te vei simţi.

Un simplu magnet de frigider (cel mai probabil ai deja unul) este suficient pentru a elimina emoţiile nerezolvate captive.

Pe măsură ce intenţia, luciditatea şi credinţa ta în propriile capacităţi vor creşte, vei constata că folosirea magnetului este opţională. La urma urmelor, mâna este şi ea un instrument magnetic! îţi reamintesc în această direcţie că tu eşti o fiinţă magnetică, întrucât corpul tău emite un câmp magnetic.

Citind această carte, vei căpăta înţelegerea şi puterea necesare pentru a deveni un vindecător autentic, prin eliminarea emoţiilor nerezolvate captive şi prin folosirea Codului Emoţiilor. Procedura este extrem de simplă, dar uluitor de eficientă, şi îţi poate schimba pentru totdeauna viaţa. în continuare vom învăţa alte modalităţi de a te conecta la mintea subconştientă şi de a obţine răspunsuri concrete de la aceasta.

PARTEA A III-A

FOLOSIREA CODULUI EMOȚIILOR

Este creierul uman, pe un nivel primordial, un computer minunat, conectat la câmpul energetic universal, care poate cunoaşte mult mai multe lucruri decât i se pare la ora actuală?

E. Whalen

5

RĂSPUNSURILE PRIMITE DE LA MINTEA INTERIOARĂ

În capitolul 2 ai învăţat să aplici Testul Balansului Corporal pentru a te conecta cu mintea subconştientă. Unii oameni învaţă şi operează extrem de uşor cu acest test, nemaiavând nevoie de alte metode de testare, ceea ce este foarte bine. Nu toată lumea se descurcă însă la fel de bine cu acest test. De aceea, în acest capitol vom învăţa şi alte metode de testare, astfel încât să ai la dispoziţie un întreg arsenal de tehnici din care să o alegi pe cea preferată.

Testul muscular

Metoda cea mai răspândită şi mai larg acceptată de accesare a computerului corporal intern este cunoscută sub nume precum: testul muscular, metoda de testare kinestetică sau kineziolog ie.

Deşi nu toţi oamenii au auzit de el, testul muscular nu este o metodă inventată recent. Medicii l-au folosit încă din anii '40 pentru a evalua puterea musculară şi gravitatea

unei leziuni. La ora actuală, medicii şi terapeuţii specializaţi în mecanica mişcărilor corporale ştiu că testul muscular are mult mai multe aplicaţii decât credeau specialiştii prin anii '40. Mulţi oameni sunt sceptici la început, dar când constată la ce rezultate conduce acest test nu încetează să fie uimiţi.

Testul muscular ne poate vorbi despre starea noastră de sănătate și despre echilibrul nostru corporal.

El ne poate ajuta să identificăm zonele cele mai vulnerabile din corpul nostru înainte ca acestea să se îmbolnăvească. Ne oferă o modalitate directă de a-i pune corpului nostru întrebări legate de ce anume îl deranjează, iar după tratarea problemei respective, îl putem întreba dacă problema a fost rezolvată sau nu. Testul ne poate spune dacă în corpul nostru există emoţii nerezolvate captive şi dacă acestea au fost eliminate (după aplicarea metodei specifice). În aceste condiţii, nu este de mirare că oamenii se minunează de eficienţa acestei tehnici.

Holly şi incidentul în timpul căruia aproape că s-a înecat

Pentru a ilustra acest lucru, doresc să îţi împărtăşesc o scrisoare pe care am primit-o cu mulţi ani în urmă de la o tânără pe nume Holly. Mătuşa ei Gwen a fost timp de mulţi ani cursanta mea şi aplică frecvent testul muscular pentru a elimina emoţiile nerezolvate captive. Când a auzit prima dată de Codul Emoţiilor, ea l-a aplicat pe nepoata ei Holly.

Mătuşa mea Gwen a venit în Utah în vara anului 1999 şi ne-a lăudat îndelung o tehnică nouă pe care a

învăţat să o folosească. Ea ne-a spus că prin folosirea testului muscular îi poate pune corpului întrebări referitoare la emoţiile devenite „captive" în el, iar corpul îi răspunde efectiv prin „da" sau „nu". îşi dorea să ajute cât mai mulţi oameni prin această metodă, specializându-se astfel cât mai bine în folosirea ei. Am acceptat reticentă să fiu prima ei victimă.

îmi amintesc că m-a pus să îmi întind braţul şi că mă gândeam: „Doamne! E atât de ciudat!"

Apoi, mătuşa mea a descoperit prima emoţie nerezolvată captivă în corpul meu: teroarea!

Am ridicat din umeri:

- Nu mă terorizează nimic...

- Ce-ar fi să întrebăm la ce vârstă a devenit captivă această emoţie? a spus mătuşa Gwen.

Am ridicat din nou din umeri.

- Mă rog, cum zici tu.

Mătuşa Gwen a continuat să îi pună întrebări corpului meu, iar muşchii braţului meu deveneau mai puternici sau mai slabi în funcţie de răspunsurile la întrebările sale. De pildă, ei au devenit mai puternici atunci când mătuşa a întrebat dacă incidentul cu teroarea s-a petrecut la vârsta de patru ani.

- Îţi mai aminteşti ceva de la această vârstă? m-a întrebat ea.

Mi-am amintit imediat de un incident în care micuţele mele degete neajutorate se desprindeau de o bară de metal şi în care mă scufundam în apă, care mi-a trecut

pe deasupra capului. Sora mea a sărit in apă şi m-a salvat, iar eu m-am agăţat de ea repetând într-una: „Mulţumesc! Mulţumesc!..."

- Mda... am răspuns reticentă. La vârsta de patru ani aproape că m-am înecat.

Mătuşa Gwen a verificat dacă aceasta era sursa terorii mele captive. Răspunsul a fost afirmativ. Ea mi-a trecut apoi un magnet de-a lungul coloanei vertebrale pentru a elimina emoţia nerezolvată captivă şi asta a fost tot.

Am plecat găndindu-mă: „A fost oarecum amuzant, dar nu văd care au fost beneficiile pentru mine."

Ei bine, aceste beneficii nu au întârziat să apară...

Într-o zi, tocmai am terminat o lecţie de înot foarte nereuşită cu cei trei copii ai mei. Am considerat lecţia o risipă inutilă de bani, căci copiii s-au plâns şi s-au certat tot timpul cu mine.

Sinceră să fiu, detestam eu însămi lecţiile de înot ale copiilor mei, întrucât deveneam anxioasă de fiecare dată. De aceea, dacă puteam să sar peste ele, nu ezitam niciodată să fac acest lucru.

După eliminarea emoţiei nerezolvate captive de către mătuşa Gwen, am simţit însă o schimbare subtilă şi misterioasă înfiinţa mea, pe care nu mi-am putut-o explica.

În anul următor mi-am dus din nou copiii la înot. Abia atunci am devenit conştientă de ceea ce se întâmpla. Fără amintirea terifiantă din copilărie, anxietatea mea legată de apă a dispărut fără urmă.

De fapt, a început chiar să îmi placă să merg la bazin şi să citesc o carte lângă acesta, în timp ce copiii mei învăţau să înoate.

Dar ceea ce m-a uimit cel mai tare nu a fost schimbarea subtilă petrecută în mine, ci transformarea prin care au trecut copiii mei.

Unii vor spune probabil că aceasta s-a datorat faptului că aceştia au mai crescut cu un an, aşa că nu se mai temeau de înot. Nu sunt de acord cu această explicaţie.
Am convingerea fermă că prin eliminarea emoţiei nerezolvate captive în corpul meu, m-am eliberat nu doar pe mine de teama de apă, ci şi pe copiii mei.

- Holly B.

Testul muscular deschide o fereastră de acces la ceea ce se întâmplă în interiorul corpului și al minții. Prin folosirea lui, noi căpătăm acces la computerul nostru intern și putem descoperi cu ușurință eventualele dezechilibre din sistem.

Personal, numesc această metodă ***punerea de întrebări corpului*** pentru a afla ce anume cunoaşte acesta. Am folosit-o mulţi ani la rând în practica mea, întrucât conduce imediat direct la cauza unei probleme. Computerul corporal ştie de la bun început care este această cauză, întrucât este conectat cu ceea ce unii numesc Conştiinţa Universală sau baza de date a întregii realităţi.

La toate demonstraţiile pe care le fac, oamenii din sală rămân la fel de impresionaţi de corectitudinea şi detaliile informaţiilor la care putem avea acces prin testul muscular. Lor nu le vine să creadă cât de multe ştie mintea lor subconştientă şi cât de dispusă este aceasta să le furnizeze informaţiile cerute.

Corpul tău ştie cel mai bine

Atunci când vine vorba de sănătate, informaţiile pe care ni le poate dezvălui corpul sunt infinit mai semnificative decât cele pe care le cunoaşte mintea noastră conştientă. De-a lungul anilor de practică, am învăţat să apreciez din ce în ce mai mult inteligenţa subconştientă a pacienţilor mei. S-a dovedit că aceasta ştie întotdeauna ce anume nu este în regulă şi de ce are nevoie corpul lor.

Gândeşte-te puţin: corpul nostru este conectat cu o inteligenţă care menţine buna funcţionare a tuturor sistemelor sale, de la clipitul ochilor şi până la respiraţia continuă. Mintea noastră subconştientă monitorizează constant celulele albe din sânge şi bătăile inimii noastre. Dacă ar trebui să monitorizăm în mod conştient toate aceste detalii, probabil că am înnebuni. în aceste condiţii, este logic să pornim de la premisa că acest computer intern ştie exact ce se întâmplă în interiorul nostru, în permanenţă şi pe toate nivelele.

Mai mult decât atât, corpul nostru ne poate spune cu precizie ce este bun şi ce nu pentru noi. Există chiar un răspuns fizic la adevărurile şi la minciunile pe care le rostim. Muşchii noştri devin instantaneu mai slabi atunci când minţim, sau mai puternici atunci când rostim adevărul.

Corpul nu poate fi păcălit. Mintea noastră subconştientă ştie pe loc şi dincolo de orice îndoială dacă rostim adevărul sau minţim, ori dacă acţionăm în mod corect prin gândurile noastre, prin afirmaţiile pe care le rostim sau prin acţiunile noastre, şi toate aceste lucruri se reflectă în starea noastră de sănătate.

Pentru a ne menţine sănătoşi şi în viaţă, corpul nostru foloseşte capacităţi care depăşesc cu mult ceea ce ştim noi. Pentru a dovedi acest lucru, dr. David Hawkins obişnuia

să ţină conferinţe în faţa a peste o mie de oameni, cărora le oferea o demonstraţie în direct.

Cunoaşterea interioară

Personalul său oferea tuturor persoanelor din sală câte un plic închis, nemarcat şi sigilat, care conţinea o substanţă sub formă de pulbere. Jumătate din plicuri conţineau un îndulcitor artificial, iar cealaltă jumătate vitamina C organică.

În continuare, dr. Hawkins le spunea celor din sală să se grupeze pe perechi şi să aplice o tehnică de testare musculară simplă. Una din persoane trebuia să ţină plicul nemarcat deasupra inimii, în timp ce partenerul ei îi testa puterea musculară. Cele două persoane notau puterea musculară, apoi inversau rolurile. Uneori, muşchii păreau mai slabi, iar alteori mai puternici.

După ce toată lumea termina de aplicat acest test simplu, plicurile erau deschise şi participanţii verificau dacă acestea conţineau îndulcitorul artificial sau vitamina C.

Ori de câte ori muşchii deveneau mai slabi, plicul conţinea îndulcitorul artificial, şi ori de câte ori deveneau mai puternici, plicul conţinea vitamina C. Rezultatele obţinute se verificau de fiecare dată, iar la seminarele mele am constatat că ele sunt repetitive[28].

> **Orice om știe că vitamina C organică este mai bună decât un îndulcitor artificial, dar faptul că organismul uman știe pe un nivel profund ce se ascunde într-un plic închis este cu adevărat uimitor.**

[28] David R. Hawkins, *Putere versus forţă: factorii ascunşi ai comportamentului uman.*

Dr. Hawkins explică astfel fenomenul:

Mintea individuală a omului este ca un terminal de computer conectat la o bază uriaşă de date. Această bază de date este chiar conştiinţa umanităţii, cea individuală nefiind decât o expresie a ei.

Această bază de date este sursa oricărei manifestări de geniu. Dat fiind că statutul de om permite automat accesul la această bază de date, orice fiinţă umană are prin naştere dreptul de a fi genială. Se poate demonstra că informaţiile nelimitate conţinute în baza de date sunt accesibile în numai câteva secunde pentru oricine, în orice moment şi în orice loc. Această descoperire este cu adevărat uimitoare, având puterea de a schimba vieţi, atât la nivel individual cât şi colectiv, într-o măsură care depăşeşte tot ce am anticipat noi vreodată.

Testarea altor oameni

Testul muscular poate fi aplicat inclusiv pentru a descoperi ce este în neregulă în corpul unei alte persoane, fie prin testarea ei directă, fie prin folosirea informaţiilor cunoscute pentru o testare surogat sau prin procură. Vom discuta mai multe despre aceste metode în capitolul 8.

Mii de bioenergeticieni și de terapeuți aplică zi de zi testul muscular pentru a-și ajuta pacienții.

Poţi învăţa foarte uşor acest test şi îl poţi folosi ori de câte ori doreşti pentru a te ajuta pe tine sau pentru a-ţi ajuta

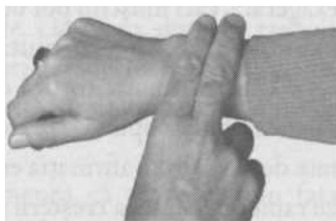
prietenii să identifice şi să elibereze emoţiile nerezolvate captive în corpul lor prin folosirea Codului Emoţiilor.

Iată câteva dintre cele mai comune şi mai simple metode de testare musculară a unei alte persoane:

Testarea de bază a braţului

începe prin a întreba persoana pe care doreşti să o testezi dacă are vreo durere la nivelul unui umăr. în caz afirmativ nu trebuie folosit braţul respectiv, întrucât i-ar putea agrava condiţia. Dacă persoana are probleme cu ambii umeri sau dacă este prea tânără, prea slabă ori prea bolnavă pentru a fi testată, sfatul meu este fie să foloseşti o altă metodă de testare din cele recomandate în acest capitol, fie să te ajuţi de o persoană-surogat (vezi capitolul 8).

1. Roagă persoana pe care o testezi să stea în picioare şi să întindă un braţ în faţă, în poziţie orizontală (paralelă cu podeaua). Palma trebuie strânsă în pumn, dar acesta nu trebuie să fie încleştat, ci cât mai relaxat.



Poziţionarea degetelor pentru testarea de bază

2. Plasează degetul arătător şi degetul mijlociu peste braţul subiectului, chiar deasupra încheieturii (aşa cum se arată în ilustraţie).

3. Plasează mâna opusă pe umărul subiectului, pentru a-l sprijini.

4. Explică-i de asemenea ce se întâmplă:„în continuare, vei pune o întrebare, iar eu voi apăsa în jos pe braţul tău. Opune rezistenţă apăsării mele şi încearcă să îţi menţii braţul în poziţie orizontală. Cu alte cuvinte, încearcă să mă împiedici să îţi împing braţul în jos."

5. Spune-i apoi subiectului să îşi rostească numele. De pildă, dacă este vorba de o femeie pe care o cheamă Kim, ea ar trebui să spună cu voce tare: „Numele meu este Kim."

6. Realizează testul muscular apăsând uşor în jos braţul persoanei, apoi din ce în ce mai tare, astfel încât să treci de la o presiune nulă la una relativ puternică într-un interval de trei secunde.

7. Încheietura umărului persoanei ar trebui să se opună ferm presiunii tale, fără să cedeze.

Forţa exercitată asupra braţului subiectului nu trebuie exagerată, căci muşchii pot obosi uşor. Testul muscular nu are nimic de-a face cu forţa brută.

Dacă afirmaţia rostită de subiect este adevărată, braţul său ar trebui să opună o rezistenţă puternică presiunii exercitate de tine. Dacă afirmaţia este falsă, braţul ar trebui să cedeze rapid, pe măsura creşterii presiunii.

Folosește întotdeauna forța minimă necesară pentru a percepe dacă brațul se menține ferm sau nu. Acesta este unicul lucru care te interesează.

În continuare, repetă testul, dar spune-i subiectului să rostească o afirmaţie vădit incorectă, cum ar fi faptul că numele lui este un altul (diferit de al lui). Realizează din nou testul muscular. Vei observa că braţul subiectului opune o

rezistenţă mai slabă, semn că afirmaţia este falsă sau greşită, lucru pe care mintea sa subconştientă îl cunoaşte.

Sfaturi pentru aplicarea corectă a testării de bază a braţului

Iată câteva sfaturi utile care te vor ajuta să devii mai eficient atunci când testezi braţul cuiva.

1. Nu aplica o forţă prea mare, ci doar atât cât este necesară pentru a obţine răspunsul dorit. Testul este mai degrabă o chestiune de fineţe, nu de forţă brută.

2. Amplifică intensitatea forţei aplicate de la zero la ferm în circa trei secunde.

3. Degetele care exercită presiunea trebuie să aibă poziţia corectă. Dacă aplici degetele direct pe oasele încheieturii, braţul subiectului va slăbi imediat, căci corpul său va încerca să protejeze oasele. De aceea, degetele trebuie plasate chiar deasupra încheieturii, respectiv a proeminenţei osoase de la marginea încheieturii, din dreptul degetului mic (vezi ilustraţia).

4. Îţi reamintesc de asemenea că persoana din faţa ta trebuie să fie de acord cu testarea. Dacă are o atitudine cinică sau sceptică, testul ar putea fi neconcludent. Nu-ţi pierde timpul cu oameni care nu doresc să fie ajutaţi sau care nu sunt suficient de deschişi. Viaţa este prea scurtă pentru a-ţi risipi inutil energia şi timpul.

5. Experimentează cu diferite poziţii ale braţului, pentru a le descoperi pe cele care funcţionează cel mai bine în cazul persoanei cu care lucrezi. De pildă, unele persoane preferă să ţină braţul ridicat lateral, nu în faţă.

Testarea propriului corp

Să vedem acum cum îţi poţi folosi propriii muşchi pentru a obţine răspunsurile dorite.

Atunci când încerci metodele recomandate aici, rosteşte întotdeauna afirmaţii al căror răspuns îl cunoşti deja, pentru a verifica cu certitudine care funcţionează şi care nu în cazul tău.

În capitolul 2 ai aflat cum poţi aplica Testul Balansului Corporal prin folosirea cuvintelor „iubire" şi „ură". Aceste cuvinte sunt foarte puternice, iar corpul reacţionează întotdeauna în faţa lor.

Expresia „iubire necondiționată" îți determină corpul să se aplece înainte și fortifică mușchii brațului. Cuvântul „ură" are efectul opus: corpul se înclină înapoi, iar puterea mușchilor slăbește.

Cuvintele „da“ şi „nu" au efecte similare. Cuvântul „da" este pozitiv. Orice afirmaţie pozitivă determină corpul să se aplece înainte şi întăreşte muşchii braţului. Cuvântul „nu" este negativ. Orice afirmaţie negativă determină corpul să se încline înapoi şi slăbeşte muşchii braţului.

Metodele de autotestare sunt mai subiective decât celelalte, iar aplicarea lor corectă poate fi o provocare. Copiii le învaţă cel mai uşor, dar adulţii au nevoie de o anumită practică. Unele metode de autotestare operează mai bine în cazul anumitor oameni decât altele. Cel mai bine este să le încerci pe toate şi să decizi pe care o preferi. La fel ca în orice alt domeniu, eficienţa se amplifică odată cu practica. Singura dificultate în acest caz este determinarea minţii conştiente să slăbească puţin frâiele controlului, lăsând corpul să reacţioneze aşa cum doreşte.

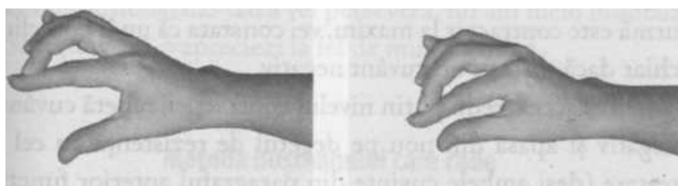
Ai folosit vreodată un comutator progresiv de aprindere a luminii? Poate că ai unul acasă, iar dacă nu, poate că ai văzut aşa ceva acasă la un prieten. Prin rotirea butonului comutatorului într-o direcţie sau alta, lumina becului electric devine mai puternică sau mai slabă. Cu excepţia Testului Balansului Corporal, secretul tuturor metodelor de autotestare constă în găsirea puterii musculare precise a degetului care opune rezistenţă.

Metoda testării palmei

Această metodă pare puţin ciudată, dar este foarte uşor de folosit şi nu necesită decât o singură mână. Sincer să fiu, este metoda mea favorită.

Metoda foloseşte două degete de la aceeaşi mână. Majoritatea oamenilor preferă degetul arătător şi cel mijlociu, dar poţi încerca la fel de bine cu degetul mijlociu şi cu inelarul.

În esenţă, unul din degete joacă rolul braţului testat şi îl numim deget de rezistenţă, iar celălalt aplică o presiune uşoară asupra primului, aşa că îl numim deget de testare.



Începe prin a stabili care din cele două degete se simte mai confortabil dacă este plasat deasupra celuilalt.

În continuare, focalizează-ţi atenţia asupra degetului de rezistenţă (cel care urmează să fie apăsat în jos).

Contractă-ţi la maxim muşchii la nivelul acestui deget.

Menţine această contracţie musculară şi apasă uşor degetul în jos cu ajutorul celuilalt deget (cel de testare). Vei descoperi că această presiune uşoară nu reuşeşte să clintească din loc degetul de rezistenţă (contractat la maxim).

În continuare, redu treptat contracţia musculară a degetului de rezistenţă, la fel ca în cazul unui comutator progresiv, până când acesta de-abia mai reuşeşte să rămână întins.

Menţine acest nou nivel de putere în degetul de rezistenţă şi apasă uşor pe el cu degetul de testare. Vei descoperi că degetul de rezistenţă cedează imediat în faţa apăsării.

Până aici, toate bune. Doresc să fac însă o precizare importantă: autotestarea operează puţin diferit faţă de celelalte metode de testare prezentate în această carte. Diferenţa esenţială constă în faptul că trebuie să îţi descoperi propriul „comutator progresiv", respectiv cât de puternic trebuie să devină degetul de rezistenţă pentru ca afirmaţiile adevărate să menţină această putere, iar cele neadevărate să o slăbească. Iată ce trebuie să faci în acest scop. Nu este deloc greu.

Începe prin amplifica puterea musculară a degetului de rezistenţă până la 100%. Altfel spus, contractă-l la maxim. Perfect. Acum, spune cuvântul „ură" sau „nu" şi apasă cu degetul de testare pe cel de rezistenţă. Dat fiind că acesta din urmă este contractat la maxim, vei constata că nu îl poţi clinti, chiar dacă rosteşti un cuvânt negativ.

De aceea, redu puţin nivelul contracţiei, repetă cuvântul negativ şi apasă din nou pe degetul de rezistenţă cu cel de testare (deşi ambele cuvinte din paragraful anterior funcţionează la fel de bine, de dragul consistenţei, alege unul singur şi repetă-l până când ajungi la nivelul cel mai bun de contracţie). Ce se întâmplă? Nimic? Nicio problemă.

Continuă să reduci puţin câte puţin nivelul de contracţie al degetului de rezistenţă şi să apeşi pe el cu cel de testare până

când reuşeşti să determini deplasarea primului deget sub presiunea celui de-al doilea, datorită slăbiciunii sale. Odată găsit acest nivel, menţine-l şi rosteşte un cuvânt pozitiv, cum ar fi „da" sau „iubire", iar apoi testează-1 din nou. De data aceasta, degetul ar trebui să opună o rezistenţă puternică.

Secretul acestei metode de autotestare constă în găsirea nivelului optim de contractare a degetului de rezistenţă astfel încât acesta să rămână puternic atunci când rosteşti un cuvânt pozitiv cum este„iubire“ dar să devină slab atunci când rosteşti un cuvânt negativ precum „ură". Asta-i tot.

Unii oameni reuşesc să găsească imediat acest nivel. Partea cea mai dificilă a acestei metode de testare este natura ei subiectivă.

Oamenii au tendința naturală de a pune la îndoială răspunsurile primite prin autotestare. De aceea, ai încredere în tine însuți și în mintea ta subconștientă, care cunoaște toate răspunsurile ce te interesează.

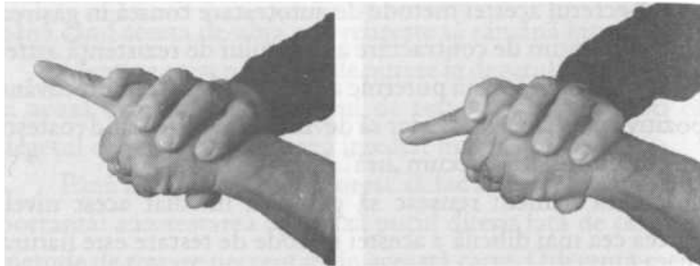
Personal, am descoperit că autotestarea este nepreţuită. Ce-i drept necesită o anumită practică, iar la început poate părea imposibilă, dar dacă vei persevera, nu am nicio îndoială că vei ajunge să o apreciezi la fel de mult ca mine.

Metoda buşteanului care cade

Există şi o altă metodă de autotestare a mâinii, care foloseşte însă ambele mâini.

Dacă eşti dreptaci, strânge palma stângă în pumn şi întinde doar degetul arătător. Acesta este în cazul de faţă degetul de rezistenţă care urmează să fie testat.

În continuare, plasează-ţi palma dreaptă peste pumnul stâng şi prinde-l strâns, astfel încât vârful degetului mic de la mâna dreaptă să se situeze deasupra arătătorului stâng întins, într-o poziţie cât mai confortabilă. Dacă eşti stângaci, inversează cele două mâini.



Dacă ţi-ai poziţionat corect cele două degete, aplică metoda recomandată în cazul autotestării cu o singură mână. Voi repeta în continuare instrucţiunile:

Începe prin amplifica puterea musculară a degetului de rezistenţă până la 100%. Altfel spus, contractă-l la maxim. Perfect. Acum, spune cuvântul „ură" sau „nu" şi apasă cu degetul de testare pe cel de rezistenţă. Dat fiind că acesta din urmă este contractat la maxim, vei constata că nu îl poţi clinti, chiar dacă rosteşti un cuvânt negativ.

De aceea, redu puţin nivelul contracţiei, repetă cuvântul negativ şi apasă din nou pe degetul de rezistenţă cu cel de testare (deşi ambele cuvinte din paragraful anterior funcţionează la fel de bine, de dragul consistenţei, alege unul singur şi repetă-l până când ajungi la nivelul cel mai bun de contracţie). Ce se întâmplă? Nimic? Nicio problemă.

Continuă să reduci puţin câte puţin nivelul de contracţie al degetului de rezistenţă şi să apeşi pe el cu cel de testare până când reuşeşti să determini deplasarea primului deget sub presiunea celui de-al doilea, datorită slăbiciunii sale. Odată găsit acest nivel, menţine-l şi rosteşte un cuvânt pozitiv, cum

ar fi „da" sau „iubire", iar apoi testează-l din nou. De data aceasta, degetul ar trebui să opună o rezistenţă puternică.

Secretul acestei metode de autotestare constă în găsirea nivelului optim de contractare a degetului de rezistenţă astfel încât acesta să rămână puternic atunci când rosteşti un cuvânt pozitiv cum este„iubire" dar să devină slab atunci când rosteşti un cuvânt negativ precum „ură". Asta-i tot.

Metoda desfacerii inelului

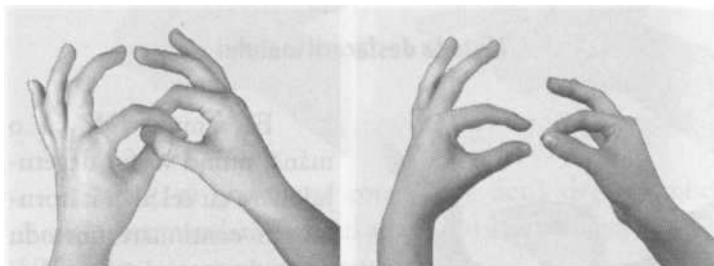


Fă semnul OK cu o mână, unind vârful degetului mare cu cel al arătătorului. In continuare, introdu degetul mare, arătătorul şi degetul mijlociu de la mâna opusă în interiorul inelului format. Cele trei degete sunt degetele de testare, iar cele care formează inelul sunt degetele de rezistenţă.

Urmează procedura indicată pentru cele două metode anterioare şi descoperă cantitatea optimă de rezistenţă pe care trebuie să o opună degetele care formează inelul pentru a se desface cu uşurinţă atunci când rosteşti un cuvânt negativ, dar nu şi atunci când rosteşti un cuvânt pozitiv.

Metoda inelelor înlănţuite

Fă un inel cu degetul mare şi cu cel mijlociu (sau arătătorul) al unei mâini şi un altul care să îl înlănţuie pe primul cu cele două degete ale mâinii opuse. Cele două inele formate de degete ar trebui să fie înlănţuite la fel ca verigile unui lanţ. In mod evident, unul din inele va fi cel de rezistenţă, iar celălalt cel de testare.



Repetă din nou procedura recomandată mai sus de testare a rezistenţei optime pe care trebuie să o opună primul inel la încercarea celui de-al doilea de a-l desface în timp ce rosteşti un cuvânt negativ sau unul pozitiv. Important este să găseşti acel nivel de rezistenţă care să îţi permită desfacerea cu uşurinţă a inelului de rezistenţă atunci când rosteşti un cuvânt negativ sau o afirmaţie falsă, dar nu şi atunci când rosteşti un cuvânt pozitiv sau o afirmaţie corectă.

Găseşte metoda care ţi se potriveşte cel mai bine

Experienţa m-a ajutat să constat că circa 80% din oamenii care participă la seminarele mele obţin un succes imediat atunci când folosesc cel puţin una din metodele de autotestare descrise în acest capitol. De aceea, singurul sfat pe care ţi-l pot da este să perseverezi şi să practici aceste metode.

Nu renunța! in timp ce unii oameni găsesc pe loc metoda care li se potrivește cel mai bine, alții trebuie să continue să practice. Joacă-te o vreme cu aceste metode și la fel ca în cazul mersului pe bicicletă, ele vor deveni o a doua natură pentru tine în cel mai scurt timp.

Dacă una din aceste metode de autotestare ţi se pare mai confortabilă sau mai naturală, practic-o cât mai mult.

Dacă vei folosi de fiecare dată cuvinte cu o conotaţie pozitivă sau negativă clară, cum ar fi da/nu sau iubire/ură, în scurt timp vei ajunge să îţi rafinezi foarte mult capacitatea perceptivă. De altfel, autotestarea este opţională pentru folosirea Codului Emoţiilor. Pe de altă parte, atingerea măiestriei în orice metodă de autotestare te poate ajuta să devii mult mai eficient şi îţi poate uşura mult viaţa.

Desigur, cea mai simplă metodă de autotestare rămâne Testul Balansului Corporal, care de cele mai multe ori nu necesită foarte multă practică. Singurul dezavantaj al acestei metode este că trebuie să stai în picioare şi că durează ceva mai mult decât celelalte, întrucât trebuie să laşi corpul să se încline singur, fără să îl forţezi.

De îndată ce am devenit eficient în procedeele de autotestare am constatat imediat imensele avantaje ale acestor metode. De pildă, acum nu mai am nevoie de ajutorul unei alte persoane pentru a-mi testa pacienţii care nu pot fi testaţi personal, căci pot face eu însumi acest lucru. în plus, îmi pot verifica singur eventualele emoţii nerezolvate captive sau alte dezechilibre şi le pot corecta fără ajutorul nimănui. Autotestarea mi-a oferit o modalitate simplă, rapidă şi eficientă de a obţine răspunsurile pe care le caut.

Dacă te doare, opreşte-te!

Dacă oricare din metodele de autotestare descrise mai sus îţi provoacă un disconfort cât de mic, treci la următoarea metodă. Disconfortul şi durerea arată că aplici o forţă prea mare, iar dacă vei continua, rişti să te răneşti singur sau să îţi creezi o inflamaţie la nivelul ţesuturilor.

La modul ideal, ar trebui să foloseşti cea mai redusă cantitate de putere musculară pentru a pune în practică oricare din metodele de autotestare descrise mai sus. De pildă, atunci când am învăţat pentru prima dată aceste metode, am exagerat cu contracţiile musculare, iar rezultatul a fost că mi-au amorţit degetele. în cele din urmă am descoperit că pot folosi o putere musculară minimă atât în degetele de rezistenţă cât şi în cele de testare. Toate metodele de autotestare pot folosi nivele diferite de rezistenţă şi de forţă aplicată, dar cu cât rezistenţa este mai mare, cu atât mai obositoare devin ele pentru muşchi. De aceea, dacă experimentezi vreun disconfort în timp ce aplici aceste metode, sfatul meu este să te opreşti. Alege o altă metodă până când amorţeala sau oboseala musculară dispare, apoi revino la metoda iniţială, dar aplică un nivel de rezistenţă mai mic.

Antrenamentul şi intuiţia

Dacă vei folosi o perioadă suficient de lungă de timp Codul Emoţiilor, vei observa un fenomen curios. Cu o fracţiune de secundă înainte de a obţine răspunsul prin testarea musculară, acesta îţi va apărea intuitiv în minte sub forma unei voci micuţe care pare că ţi-1 şopteşte la ureche. La început vocea va fi atât de discretă încât vei avea tendinţa să o ignori.

Chiar dacă nu eşti obişnuit să îţi asculţi vocea interioară a intuiţiei, te vei trezi de multe ori spunându-ţi: „Ştiam eu că acesta este răspunsul!" Cu alte cuvinte, vei ajunge să cunoşti răspunsul la întrebarea pusă chiar înainte de a primi rezultatul testului muscular. Această cunoaştere intuitivă se va descărca în mintea ta direct din baza de date a conştiinţei universale, respectiv din oceanul de inteligenţă şi de energie în care ne scăldăm cu toţii.

Testarea musculară nu este altceva decât o metodă de antrenare a intuiției.

Cu cât îţi vei rafina mai mult vocea intuiţiei, ascultând-o şi căpătând încredere în ea, cu atât mai uşor îţi va fi să afli răspunsurile care te interesează direct pe această cale.

Comunicarea non-verbală

Comunicarea între vindecător şi pacientul său nu trebuie să fie neapărat verbală. Cu ani în urmă m-am confruntat eu însumi cu această problemă. În acea vreme obişnuiam să folosesc metoda de testare a lungimii picioarelor ca metodă principală de evaluare a pacienţilor, aplicând-o cu succes timp de mulţi ani la rând. Această metodă nu este foarte uşor de învăţat, aşa că nu o voi descrie aici, dar dacă doreşti, poţi afla mai multe despre ea vizitând site-ul HealersLibrary.com.

Testarea lungimii picioarelor nu este decât o altă metodă de testare musculară, dar răspunsurile nu sunt oferite de corpul pacientului prin puterea musculară, ci prin lungimea picioarelor. Aplicând metoda, am descoperit rapid că un corp îmi poate răspunde la fel de uşor la întrebări prin această formă de testare ca şi prin altele. De aceea, am adoptat-o

imediat şi am folosit-o multă vreme ca metodă principală de lucru cu pacienţii. Ani la rând, mi-am rugat pacienţii să se întindă pe burtă şi i-am pus corpului lor diferite întrebări cu răspuns de tip „da" sau „nu", la care acesta mi-a răspuns prin schimbarea lungimii picioarelor. Picioarele au întotdeauna o lungime egală atunci când răspunsul este afirmativ, dar devin inegale atunci când răspunsul este negativ. Metoda a funcţionat fără greş pentru mine, dar într-o zi s-a întâmplat ceva interesant.

Lucrasem timp de câteva minute cu un pacient şi tratamentul se apropia de sfârşit. I-am studiat lungimea picioarelor şi am constatat că acestea erau perfect echilibrate. M-am uitat apoi la spatele pacientului, iar atenţia mi-a fost atrasă aparent întâmplător de rinichiul său ***drept***. Când i-am verificat din nou lungimea picioarelor, am constatat surprins că acestea nu mai sunt egale. De fapt, între ele apăruse o diferenţă dramatică. Mi-am relaxat strânsoarea şi i-am privit din nou spatele, gândindu-mă de data aceasta la rinichiul său ***stâng***. I-am verificat din nou lungimea picioarelor, iar acestea rede- veniseră egale.

M-am gândit iarăşi la rinichiul ***drept*** al pacientului, iar picioarele acestuia au redevenit inegale! Sincer să fiu, am rămas cu gura căscată! Era evident că ceva nu era în regulă cu rinichiul drept al pacientului. Noile teste făcute au arătat că acesta avea o emoţie nerezolvată captivă în această zonă, care îl dezechilibra profund. După ce i-am eliminat emoţia captivă nu am mai sesizat nicio diferenţă între lungimea celor două picioare în cazul în care mă gândeam la rinichiul său drept. În mod evident, cauza dezechilibrului dispăruse.

Această experienţă a fost o revelaţie pentru mine, aşa că am început să o aplic în cazul tuturor pacienţilor mei. începând din acel moment a devenit o procedură standard să pun întrebări în sinea mea corpului pacienţilor. Rezultatele

obţinute au fost la fel de bune ca în cazul în care întrebările erau rostite cu voce tare. Singura diferenţă consta în faptul că acum nu ştiam decât eu ce întrebări puneam corpului unui pacient, nu şi mintea conştientă a acestuia.

De-a lungul anilor, nu am avut niciodată probleme cu această metodă de testare. Între mine şi pacienţii mei a existat întotdeauna o linie de comunicare deschisă, indiferent dacă întrebările erau rostite verbal sau non-verbal.

Rezultatele obținute la întrebările puse cu voce tare au fost întotdeauna identice cu cele puse la întrebările tăcute.

Apropo, comunicarea non-verbală funcţionează la fel de bine în toate formele de testare, de la Testul Balansului Corporal la Testarea de Bază a Braţului.

Persoana testată poate pune întrebarea la care doreşte să obţină răspunsul în sinea ei, iar rezultatul va fi acelaşi ca şi în cazul în care ar fi pus-o cu voce tare. În mod similar, este suficient ca persoana care face testarea să se gândească la întrebarea pe care doreşte să i-o pună pacientului său pentru a obţine răspunsul dorit.

Personal, nu am avut niciodată probleme cu această metodă de testare non-verbală, până când un pacient anume m-a învăţat o lecţie importantă.

Clovnul din iad

Bill a venit la mine pentru a-şi trata o durere de spate. După câteva luni de tratament durerile îi dispăruseră, aşa că de această dată nu a venit decât pentru un control de rutină. L-am pus să stea cu faţa în jos pe masa de ajustare şi am realizat o testare a lungimii picioarelor. M-am focalizat

asupra corpului său şi m-am gândit: „Dă-mi un răspuns pozitiv." I-am verificat picioarele, iar acestea aveau o lungime egală. „Acum dă-mi un răspuns negativ", m-am gândit, după care i-am verificat din nou lungimea picioarelor. Spre surpriza mea, acestea au rămas egale. Aplicasem această tehnică timp de mai bine de un deceniu, dar nu mai văzusem niciodată aşa ceva. în mod normal, lungimea picioarelor lui Bill ar fi trebuit să se modifice, dar în cazul de faţă nu s-a întâmplat aşa ceva. Nu înţelegeam ce se întâmpla.

Am repetat de mai multe ori procedura, dar picioarele lui Bill au rămas egale. Stupefiat, mi-am ridicat privirea şi am observat pentru prima oară hainele pe care le purta Bill. Acesta avea un tricou alb pe care era imprimată imaginea unui clovn diabolic, din colţii căruia curgeau picături de sânge.

În urma unei inspiraţii de moment, am luat o foaie de hârtie şi am acoperit cu ea imaginea de pe tricou. I-am testat apoi din nou picioarele, iar de această dată metoda a funcţionat impecabil. Fenomenul m-a uimit sincer. Am luat foaia de hârtie de pe tricoul lui Bill, lăsând din nou imaginea la vedere, după care am repetat procedura şi... nimic. Am acoperit la loc imaginea, iar metoda de testare a dat rezultatele scontate. Până acum nu am schimbat niciun cuvânt cu Bill.

După ce am luat foaia de hârtie şi am pus-o la loc de câteva ori, convingându-mă că imaginea de pe tricoul lui Bill era cauza ciudatului fenomen la care asistam, i-am spus în sfârşit acestuia ce se întâmpla.

— Cred că imaginea cu clovnul de pe spatele tricoului tău te influenţează negativ. De aceea, îţi sugerez să scapi de ea.

De atunci, Bill nu s-a mai întors niciodată în cabinetul meu...

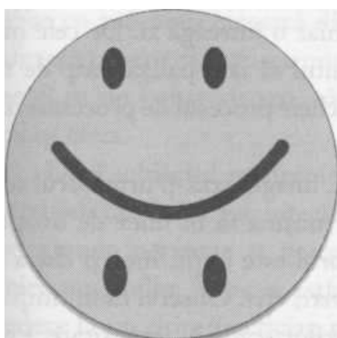
Tot teea ce există emană un câmp energetic care influențează într-un sens sau în altul (în bine sau în rău) câmpul energetic uman.

Unele lucruri au un efect mai pozitiv asupra acestuia, iar altele au un efect mai negativ. Spre exemplu, dacă te uiţi la o fotografie a lui Adolf Hitler, este posibil ca muşchii tăi să slăbească sau ca trupul tău să se încline înapoi, încercând să se îndepărteze astfel de conotaţia negativă a respectivei fotografii. Invers, dacă te uiţi la o fotografie a Maicii Tereza, este posibil ca muşchii tăi să devină mai puternici, iar corpul tău să se încline înainte, fiind atras de pozitivitatea imaginii.

În mod similar, dacă te uiţi la imaginea unui peisaj de ţară frumos, energia sa pozitivă va avea un efect benefic asupra ta. Invers, o imagine a degradării şi a morţii emană o vibraţie de joasă frecvenţă, pe care corpul tău o va găsi respingătoare. Personal, cred că aceste energii pozitive sau negative sunt emanate direct de obiecte, dar la ele pot contribui inclusiv valorile noastre şi asocierile mentale pe care le facem.

Iată un test pe care îl poţi face pentru a vedea în cel fel îţi afectează energia personală pozitivitatea şi negativitatea. Priveşte această figură simplă.

Dacă o ţii într-un anume fel, ea arată o faţă zâmbitoare şi pozitivă. Dacă o ţii invers (cu susul în jos), ea devine o faţă încruntată şi negativă. Dacă ţii imaginea cu faţa în sus, corpul tău se va înclina către ea, iar muşchii tăi vor deveni mai puternici. Dacă o ţii cu faţa în jos, corpul tău va avea tendinţa să se îndepărteze de ea, iar muşchii tăi vor slăbi. Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. încearcă şi te vei convinge singur.



Probleme si soluţii

Ce se întâmplă dacă muşchii subiectului slăbesc brusc

Mintea are o capacitate uimitoare de a ţine evidenţa, şi în mod normal vei putea să eliberezi emoţiile nerezolvate captive fără nicio pauză. Când şi când, creierul devine însă copleşit de miriadele de date interconectate pe care le primeşte, precum şi de reconexiunile pe care trebuie să le facă după eliminarea unei emoţii.

Rezultatul este un fenomen numit „supraîncărcare", care determină mușchii subiectului să slăbească brusc, indiferent ce metode aplici. Această condiție este de regulă temporară și nu durează mai mult de 30 de secunde.

în anumite ocazii mai rare (de regulă în cazul emoţiilor captive mai severe), pacienţii pot rămâne în starea de supraîncărcare mai multe ore sau chiar o întreagă zi. De cele mai multe ori însă, dacă laşi pacientul să ia o pauză timp de un minut sau două, creierul său încheie procesul de procesare, iar el poate fi testat din nou.

Pentru a înţelege mai bine, imaginează-ţi următorul scenariu: să spunem că te afli în maşina ta în miez de noapte. Farurile sunt aprinse, iar motorul este oprit. Învârţi cheia în contact, iar motorul face vrrr, vrrr, vrrr. Observi că în timp ce motorul porneşte, lumina farurilor scade în intensitate. Procesul este similar cu cel care se petrece în interiorul corpului în timpul supraîncărcării. Când mintea demarează procesul de procesare a noilor energii, cantitatea de energie disponibilă pentru testul muscular se reduce.

Ce se întâmplă dacă muşchii subiectului rămân foarte puternici indiferent de întrebările tale

Dacă încerci să lucrezi cu o persoană ai cărei muşchi rămân puternici indiferent ce faci, înseamnă că subiectul respectiv nu poate fi testat deocamdată. Experienţa m-a învăţat că doar unul din 50 de oameni este imposibil de testat, şi asta numai temporar. Indiferent de corectitudinea sau de falsitatea afirmaţiilor rostite (întrebărilor puse), muşchii săi rămân puternici. Nu este vorba de o problemă serioasă sau permanentă.

Am descoperit că fenomenul se datorează fie deshidratării subiectului, fie alinierii greşite a unuia sau mai multor oase ale gâtului.

Atunci când o persoană este deshidratată, acest lucru afectează direct puterea musculară şi conductivitatea sa electrică. Dacă acesta este cazul, dă-i subiectului să bea un pahar cu apă, apoi încearcă din nou. Uneori acest lucru este suficient pentru ca testarea musculară să devină posibilă. Poţi bea şi tu un pahar cu apă, căci deshidratarea personală are acelaşi efect.

Dacă subiectul are nevoie de o ajustare la nivelul gâtului, vertebrele nealiniate pot interfera cu sistemul nervos, inhibând conexiunile nervoase şi perturbând mesajele transmise de creier muşchilor. Într-un astfel de caz, subiectul trebuie să apeleze la un chiropractician pentru o ajustare, după care va putea fi testat.

Dacă ai suficientă experienţă, poţi testa oricând un subiect greu de testat pe tine însuţi. Poţi apela de asemenea la testarea surogat, despre care vom discuta detaliat în capitolul

8. Această metodă permite să testezi un subiect apelând la o terţă persoană, dar conectându-te la subconştientul subiectului pentru a obţine răspunsurile dorite.

Dacă un subiect nu dorește să se lase testat, el are mari șanse de succes.

Asta înseamnă că el nu cooperează cu tine şi nu doreşte ca testul muscular să reuşească, din motive care îl privesc, într-un astfel de caz, subiectul respectiv nu este un candidat ideal pentru Codul Emoţiilor. Când şi când am întâlnit oameni convinşi sută la sută că testarea musculară nu funcţionează. Şi ce să vezi? Ea chiar nu funcţionează în cazul lor! Au ei grijă să se asigure de acest lucru...

Aşa cum am mai spus, aceste teste nu au nimic de-a face cu forţa fizică brută. Cunosc cazuri în care muşchii persoanei au devenit atât de slabi încât nu opuneau nici cea mai mică rezistenţă, indiferent de presiunea exercitată asupra lor. Cel mai adesea diferenţa între contracţia şi slăbiciunea musculară în funcţie de răspunsul la întrebarea pusă este însă sesizabilă.

Pe scurt, testul muscular funcţionează foarte bine şi de cele mai multe ori în cazul majorităţii oamenilor. Există însă şi alţi factori de care trebuie să ţinem seama. Uneori, testul nu funcţionează deoarece subiectul nu se simte confortabil dintr-un motiv sau altul. Fie i se pare prea ciudată experienţa, fie devine defensiv şi se teme să nu reveleze o informaţie ascunsă. De pildă, am cunoscut oameni imposibil de testat în faţa un grup mai mare, dar care puteau fi testaţi cu uşurinţă în particular.

Cere întotdeauna permisiunea subiectului

Explică-i întotdeauna subiectului ce intenţionezi să faci. De pildă, dacă doreşti să îi apeşi în jos braţul pentru a-i testa puterea musculară, explică-i înainte procedeul şi cere-i permisiunea.

Oamenii pot fi testaţi inclusiv fără să ştie acest lucru, prin autotestare, dar personal consider fundamental greşit acest lucru.

Este foarte important să ceri permisiunea persoanei pe care dorești să o testezi și să îi respecți întotdeauna dorințele.

Testarea cuiva fără permisiunea sa sau împotriva dorinţei sale reprezintă o veritabilă încălcare a intimităţii sale şi o acţiune profund incorectă şi imorală. De aceea, nu face niciodată aşa ceva!

De asemenea, nu testa şi nu lucra niciodată cu un minor fără permisiunea părinţilor sau a tutorilor lui!

Nu folosi testarea musculară pentru a câştiga la loterie

Testarea musculară reprezintă un dar de la Dumnezeu, care ne permite să ne ajutăm reciproc. De aceea, ea nu trebuie folosită pentru a verifica numerele care vor ieşi câştigătoare la loto, sau pentru a afla dacă vom obţine cutare slujbă etc. Oricum, de cele mai multe ori acest gen de întrebări nu primesc răspunsuri corecte, din câte m-a învăţat experienţa personală. Îi poţi pune minţii subconştiente întrebări despre momentul prezent, dar nu încerca să vezi în viitor, căci nu

acesta este scopul unui test muscular. Scopul acestuia este înţelegerea lucrurilor care se petrec în prezent şi eliminarea emoţiilor nerezolvate captive.

Nu folosi testarea musculară pentru a lua decizii importante

În această privinţă, ştiu ce spun: experienţa m-a învăţat că testarea musculară este un dar de la Dumnezeu cu un scop precis, dar limitat. Ea poate fi aplicată înaintea luării unei decizii, dar nu conduce decât la nevroză după părerea mea. De aceea, sfatul meu este să nu foloseşti testarea musculară decât pentru eliminarea emoţiilor nerezolvate captive şi atât.

Lasă-te călăuzit

Nu fi prea mândru pentru a-i cere lui Dumnezeu ajutorul. El ştie deja răspunsurile pe care le cauţi şi îşi doreşte să te ajute, dar trebuie să îl rogi. Acest lucru îmi aminteşte de faimoasa pictură a lui Iisus în care acesta bate la uşa unei case. Aceasta nu are o clanţă exterioară şi nu poate fi deschisă decât din interior. Tu eşti cel care trebuie să deschidă uşa. Personal, nu fac niciodată un test fară a rosti mai întâi o scurtă rugăciune în sinea mea în care îl rog pe Dumnezeu să mă ajute. Iar El mă ajută întotdeauna! încearcă şi tu!

Ai răbdare cu tine însuţi

Unii oameni deprind mai uşor aceste tehnici, în timp ce alţii au nevoie de mai mult timp. Indiferent de categoria

în care te încadrezi, îţi promit un lucru: dacă vei persevera, procesul va deveni din ce în ce mai uşor, permiţându-ţi astfel accesul la un întreg univers al vindecării.

Vei înțelege mai bine ce vreau să spun atunci când vei trăi pentru prima dată experiența unui pacient care vine la tine cu lacrimi în ochi și îți mulțumește pentru ceea ce ai făcut pentru el.

Nu există fericire mai mare decât gândul că poţi ajuta pe cineva. Sincer! Chiar dacă acest lucru nu se va întâmpla tot timpul, te asigur că se va întâmpla, dacă eşti ferm hotărât să ajuţi un număr cât mai mare de oameni.

Stabileşte o linie de demarcaţie

Dat fiind că oamenii sunt atât de diferiţi, este foarte important să stabileşti o linie de demarcaţie în cazul fiecăruia dintre ei pentru a şti cum reacţionează acesta la adevăr şi minciună.

Cea mai simplă modalitate de a face acest lucru constă în a-l pune pe subiect să rostească o afirmaţie adevărată şi una mincinoasă, cum ar fi rostirea numelui său şi a unui nume străin, sau a unui cuvânt pozitiv precum da / iubire, urmată de un cuvânt negativ precum nu / ură.

Verifică de fiecare dată ceea ce faci

Dacă în timpul unei testări se întâmplă să obţin de trei sau mai multe ori la rând acelaşi gen de răspuns, prefer să reiau testul de bază pentru a verifica dacă subiectul mai poate fi testat.

Dacă o testare durează mai mult decât în mod obişnuit, este bine să verifici periodic testul de bază pentru a te asigura că eşti pe calea cea bună. Unii oameni intră în starea de supraîncărcare în timpul testării, reacţionând printr-o slăbiciune musculară la orice întrebare până când creierul lor termină de procesat informaţiile. Pe de altă parte, dacă obţii de fiecare dată numai răspunsuri pozitive, este bine să verifici subiectul punându-l să rostească o afirmaţie greşită (la fel şi invers).

Supraveghează-ţi gândurile

Rezultatul unui test muscular poate fi influenţat de propriile gânduri. Dacă nu mă crezi, vezi ce se întâmplă atunci când testezi pe cineva în timp ce te gândeşti la el în mod negativ sau cu dispreţ. Te asigur că vei obţine o reacţie musculară slabă. Este foarte important să îţi păstrezi starea de concentrare mentală.

În cazul în care cultivi gânduri negative despre persoana pe care o testezi (inclusiv dacă aceasta eşti chiar tu), mintea sa subconştientă va sesiza aceste gânduri şi muşchii săi vor deveni slabi.

Intenţiile pozitive şi claritatea mentală sunt extrem de importante pentru a obţine rezultate corecte ale testelor musculare. De aceea, simplifică cât mai mult întrebările, focalizea- ză-te asupra lor şi goleşte-ţi mintea de alte gânduri. Spune-i subiectului tău să facă la fel.

Lasă-ţi inima să se umple de iubire faţă de persoana pe care doreşti să o ajuţi. Exprimă-ţi dorinţa sinceră de a o ajuta. Cultivă convingerea că poţi face acest lucru şi fii recunoscător lui Dumnezeu pentru succesul tău.

Nu pune diagnostice dacă nu eşti medic

Cu diagnosticarea se ocupă medicii. Dacă nu ai această specializare, cel mai bine este să nu pui diagnostice, căci acest lucru înseamnă să practici medicina fără licenţă şi este ilegal. Ascultă ce îţi spun oamenii şi dacă aceştia manifestă simptome pe care nu le cunoşti, trimite-i la cineva de specialitate.

Nu-ţi face probleme în legătură cu cei care nu cred în ceea ce faci

Nu toată lumea este la fel de deschisă faţă de noile metode de vindecare precum Codul Emoţiilor. De pildă, este posibil ca unii membri de familie să creadă că te-ai ţicnit. Nu te lăsa abătut de la calea ta de astfel de lucruri. La urma urmelor, cel mai mare vindecător din istorie a fost Iisus, pe care l-au crezut foarte puţini contemporani, aşa că te afli într-o companie bună.

Cu cine discutăm atunci când aplicăm testarea musculară?

Cu mintea subconştientă. Din perspectiva mea, nu există nicio diferenţă între aceasta şi spirit sau inteligenţa superioară care există în fiecare dinte noi. într-un fel sau altul, această minte este conectată la inteligenţa lui Dumnezeu şi a Universului, iar testarea musculară permite accesul la aceste inteligenţe.

Vălul memoriei

Atunci când lucrezi cu cineva, tu ai în faţă o fiinţă duală, respectiv un spirit aflat într-un corp fizic. Eu cred că atunci când venim în această lume, asupra noastră coboară un văl care ne împiedică să ne aducem aminte de existenţa noastră de până atunci. Cu alte cuvinte, intrăm într-o fază de amnezie totală.

Pentru a înţelege mai bine, doresc să îţi împărtăşesc o experienţă extrem de personală.

Intr-o zi, mă aflam într-o meditaţie când am avut o revelaţie foarte profundă.

Vălul memoriei care ne desparte de existenţa noastră anterioară s-a ridicat brusc şi fiecare particulă din fiinţa mea s-a umplut instantaneu de un ***dor copleşitor de casă.*** Mi-am dorit atunci cu disperare să mă întorc în căminul meu celest, în ***adevăratul meu cămin*** pe care l-am părăsit când am venit în această lume. Acest sentiment incredibil de intens a durat numai câteva secunde, după care a dispărut, lăsându-mă consternat.

De-a lungul anilor am experimentat de mai multe ori acest dor de casă, dar intensitatea lui în timpul acelei meditaţii a fost fără precedent şi nu poate fi descrisă în cuvinte.

Experienţa m-a ajutat să înţeleg că vălul uitării este absolut indispensabil. Dacă nu ne-ar bloca amintirile glorioase ale trecutului nostru în care am trăit alături de Tatăl Ceresc, eu nu cred că cineva ar rezista pe acest Pământ mai mult de cinci minute.

Experiența m-a ajutat să înțeleg de asemenea că noi suntem niște străini în această lume și că *„ne naștem in această lume intr-o uitare aproape deplină și intr-o goliciune aparentă, dar inconjurați de norii slavei divine”.*

Pământul nu este adevăratul nostru cămin. Noi suntem simpli vizitatori în această lume şi ne aflăm aici pentru a învăţa să alegem între bine şi rău, pentru a ne amplifica credinţa, pentru a dobândi experienţa de a trăi într-un corp uman şi pentru a învăţa să ne iubim şi să ne ajutăm reciproc. în acest fel, noi îi slujim lui Dumnezeu.

Pe un anumit nivel, spiritul nostru se află în contact cu realităţi pe care mintea conştientă nu le poate înţelege. Din fericire, noi putem comunica cu el prin intermediul corpului nostru. Canalul de comunicare care ne permite acest lucru este testarea musculară.

Eu cred că noi am existat dintotdeauna şi că în mintea noastră există o cunoaştere mai profundă decât ne imaginăm la nivel conştient.

Nu este minunat faptul că tot ce trebuie să facem este să cerem?
Credința înseamnă a crede în lucrurile pe care nu le putem vedea,
iar răsplata ei constă în a vedea lucrurile în care credem.

Sfântul Augustin

6

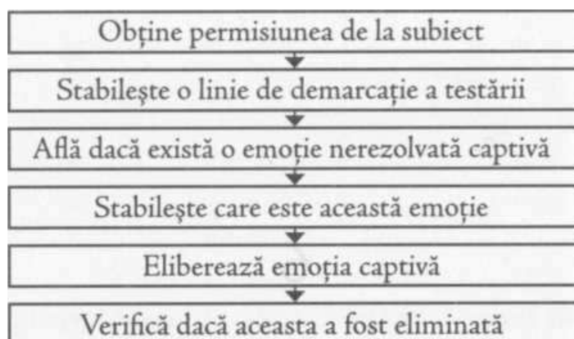
ELIMINAREA EMOȚIILOR NEREZOLVATE CAPTIVE

Acum, că am învăţat şi am practicat testarea musculară, a sosit timpul să ne ocupăm de acea parte a Codului Emoţiilor care se ocupă cu găsirea şi eliminarea emoţiilor nerezolvate captive, atât în cazul nostru cât şi în cazul altor persoane.

Aşa cum vom vedea, acest proces este deopotrivă simplu şi logic. La fel ca în cazul oricărei alte deprinderi, eficienţa lui creşte cu practica. Prin acumularea de experienţă, orice om poate ajunge să îşi descopere şi să îşi elibereze emoţiile nerezolvate captive în mai puţin de un minut sau două.

Începe prin a te asigura că te simţi confortabil (la fel şi partenerul tău, dacă este cazul) în mediul în care te afli. Opreşte muzica sau televizorul, căci acestea te pot distrage şi pot avea efecte pozitive sau negative separate de cele pe care le urmăreşti.

Procesul Codului Emoţiilor poate fi vizualizat mai uşor cu ajutorul următoarei scheme:



Pasul 1: Obţinerea permisiunii

Dacă lucrezi asupra ta, ai deja permisiunea necesară, aşa că poţi trece la pasul următor.

Dacă lucrezi cu o altă persoană, asigură-te că ai permisiunea ei pentru a o testa în vederea obţinerii de informaţii de la corpul ei. De pildă, o poţi întreba direct:

— Îmi acorzi permisiunea de a te testa pentru a afla dacă în corpul tău există emoţii nerezolvate captive?

Nu încerca să obţii acest răspuns printr-un test muscular. Solicită un răspuns verbal, sau cel puţin o aprobare din cap.

Dacă amândoi vă simţiţi confortabil şi relaxaţi, puteţi începe.

Pasul 2: Stabilirea unei linii de demarcaţie

Înainte de a începe să pui întrebări legate de eventualele emoţii nerezolvate captive, este important să stabileşti o linie de demarcaţie a testării. Alege metoda de testare musculară preferată şi stabileşte dacă subiectul tău este testabil, respectiv

dacă muşchii săi se întăresc atunci când rosteşte o afirmaţie corectă sau pozitivă şi dacă slăbesc atunci când rosteşte o afirmaţie incorectă sau negativă.

De-a lungul timpului, vei constata că reacţiile oamenilor la testarea musculară sunt uşor diferite, căci nu există doi indivizi identici. De aceea, trebuie să începi întotdeauna prin a te familiariza cu aceste reacţii musculare în faţa afirmaţiilor corecte sau incorecte.

Metoda cea mai simplă şi mai larg practicată de stabilire a liniei de demarcaţie este rostirea propriului nume cu voce tare:„Numele meu este……."

în mod normal, în faţa acestei afirmaţii corecte, muşchii subiectului ar trebui să devină mai puternici şi să opună o mare rezistenţă în faţa presiunii exercitate asupra lor.

În continuare, pune-ţi partenerul să rostească o afirmaţie incorectă, spunând cu voce tare: „Numele meu este (un nume diferit de cel pe care îl are). în mod normal, în faţa acestei afirmaţii muşchii săi ar trebui să devină mai slabi.

Rezultatele vor fi similare dacă partenerul va rosti cuvintele da/nu sau iubire/ură.

Cum trebuie să procedezi dacă partenerul tău nu poate fi testat

Unul din motivele stabilirii liniei de demarcaţie este stabilirea ***capacităţii de a fi testat*** în momentul de faţă a partenerului cu care lucrezi. Dacă braţul său rămâne puternic sau slab indiferent de afirmaţia rostită, înseamnă că deocamdată nu poate fi testat. în acest caz, ai anumite opţiuni.

Dacă tu sau partenerul tău sunteţi deshidrataţi, testarea musculară devine mai dificilă, iar uneori imposibilă.

Starea de deshidratare uşoară este relativ frecventă, dar poate fi remediată cu uşurinţă. De aceea, beţi fiecare câte un pahar cu apă, apoi încearcă din nou. Dacă acest lucru nu ajută, înseamnă că partenerul tău are o vertebră aliniată greşit la nivelul gâtului. În acest caz, poţi folosi o persoană surogat pentru a-l testa sau îl poţi testa pe tine însuţi până când îşi va face o ajustare la chiropracticianul său.

Unii oameni nu pot fi testaţi din cauza unui dezechilibru sau a unei limitări oarecare. în astfel de cazuri, testarea surogat este cea mai bună. Pentru informaţii detaliate referitoare la această metodă de testare, vezi capitolul 8.

Pasul 3: Verifică dacă există o emoţie nerezolvată captivă

Pune persoana testată să rostească următoarea afirmaţie: „Am o emoţie nerezolvată captivă care poate fi eliminată chiar acum."

Află răspunsul prin metoda de testare musculară aleasă. Iată un tabel cu metodele şi cu rezultatele posibile:

Metodă de testare	**Da**	**Nu**
Toate metodele de testare musculară	întărirea muşchilor (rezistenţă puternică)	Slăbirea muşchilor (rezistenţă slabă)
Testul Balansului Corporal	înclinare înainte	înclinare înapoi

Dacă răspunsul corpului este negativ, ai trei posibilităţi distincte:

Prima este aceea că subiectul nu are nicio emoţie nere- zolvată captivă. Această posibilitate se dovedeşte însă rareori adevărată, căci aproape toţi oamenii au astfel de emoţii captive.

A doua este că subiectul ***are*** o emoţie nerezolvată captivă, dar dintr-un motiv sau altul mintea sa subconştientă nu doreşte să ***o elibereze*** încă. Reamintesc că afirmaţia rostită a sunat astfel: „Am o emoţie nerezolvată captivă care poate fi eliminată ***chiar acum.***" Chiar dacă mintea conştientă a subiectului doreşte să elibereze emoţia nerezolvată captivă, poate că mintea sa subconştientă nu doreşte acest lucru. Din fericire, această situaţie se poate schimba, iar răspunsul primit poate fi diferit mai târziu.

A treia posibilitate este ca subiectul să aibă ceea ce eu numesc un ***zid în jurul inimii.*** În acest caz, corpul său poate declara că nu are emoţii nerezolvate captive, deşi în realitate are. Zidul în jurul inimii face ca emoţiile nerezolvate captive să fie mai greu de găsit. Pentru a evita orice confuzie, voi consacra întregul capitol următor acestui subiect. Recomandarea mea este să continui să citeşti până la sfârşit capitolul de faţă, căci vei afla oricum cum trebuie să procedezi într-un astfel de caz.

Pe de altă parte, dacă răspunsul primit este afirmativ, poţi trece la pasul următor.

Pasul 4: Stabileşte despre ce emoţie este vorba

Dacă răspunsul primit este afirmativ, înseamnă că există o emoţie nerezolvată captivă care poate fi eliminată. Pasul următor constă în a afla mai multe despre ea. Ce fel de emoţie este? Este vorba de mânie? De tristeţe? De frustrare sau de depresie, ori de o altă emoţie? Când a devenit ea captivă? Ce incident a stat la baza acestui proces?

Printr-un simplu proces de deducție, poți reduce foarte rapid numărul posibilităților.

„Tabelul emoţiilor" prezentat pe pagina următoare este special conceput pentru a-ţi uşura această sarcină.

Să analizăm puţin acest tabel. Fiecare rând conţine emoţiile specifice produse de o pereche de organe. Spre exemplu, rândul 1 prezintă emoţiile produse de inimă şi de intestinul subţire. Aşa cum spuneam mai devreme, toate emoţiile emană din organe, iar aceste două organe produc aceleaşi emoţii. La fel se petrec lucrurile şi în cazul celorlalte organe prezentate în tabel. Nu contează care din cele două organe este cel care a emis emoţia respectivă, atât timp cât o putem identifica şi elimina.

După ce vei parcurge acest proces de câteva ori, acesta va începe să se deruleze din ce în ce mai rapid şi mai simplu. Vei fi uimit să constaţi cât de rapid poţi descoperi emoţia nerezolvată captivă pe care o cauţi. Îţi reamintesc în această direcţie că mintea subconştientă ştie de la bun început despre ce emoţie este vorba. Testarea pe care o aplici nu are alt scop decât acela de a afla ce anume ştie ea.

Tabelul Codului Emoţiilor

	Coloana A	**Coloana B**
Rândul 1 Inima sau intestinul subțire	Abandonare Trădare Deznădejde, disperare, singurătate Rătăcire Absența iubirii primite	Ajutor neprimit Durere sufletească Insecuritate Exaltare Vulnerabilitate

Rândul 2 Splina sau stomacul	Anxietate Disperare Dezgust Nervozitate îngrijorare	Eşec Neajutorare Lipsă de speranță Lipsă de autocontrol Absența prețuirii de sine
Rândul 3 Plămânii sau colonul	Plâns Descurajare Respingere Tristețe Mâhnire	Confuzie Atitudine defensivă (crearea unor mecanisme de autoapărare) Durere, supărare, revoltă Abuz comis de persoana în cauză împotriva ei încăpățânare
Rândul 4 Ficatul sau vezica biliară	Mânie Amărăciune Vinovăție Ură Resentiment	Depresie Frustrare Indecizie Panică Nebăgat în seamă
Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Groază Teamă Oroare Supărare	Conflict Insecuritate creatoare Teroare Lipsă de sprijin Insipid, aiurit, lipsit de consistență
Rândul 6 Glandele şi organele sexuale	Umilire Gelozie Nerăbdare Pasiune (desfrâu) Copleşire	Orgoliu, mândrie Ruşine Şoc Nedemn de încredere Nevrednic„,Nu sunt bun de nimic"

Mintea subconştientă a subiectului poate„vedea“ această schemă a emoţiilor chiar fără a o consulta fizic! De fapt, cel mai bine este ca subiectul să nu consulte tabelul atunci când lucrezi cu el. În caz contrar, mintea sa conştientă ar putea „alege“ o emoţie care să îi întărească sau să îi slăbească muşchii, convinsă că în acest fel te ajută. Dacă doreşti să îi arăţi tabelul emoţiilor înainte de începerea şedinţei, nu este nicio problemă, dar te asigur că mintea subconştientă o poate „citi" şi fără a o consulta, căci este conectată la conştiinţa universală. încearcă şi te vei convinge.

Găsirea coloanei corecte

Începe interogarea prin punerea următoarei întrebări: „Este această emoţie nerezolvată captivă afişată în coloana A?" Fă apoi testul muscular. Dacă răspunsul este „da", poţi pune următoarea întrebare: „Este această emoţie nerezolvată captivă afişată în coloana B?“, pentru a vedea dacă obţii un răspuns negativ, verificând astfel corectitudinea primului răspuns.

Caută întotdeauna o singură emoţie o dată, pentru a o putea găsi mai uşor. Ea nu se poate afla decât pe un rând sau altul, într-o coloană sau alta.

În cazul în care corpul subiectului îţi dă un răspuns conflictual, cum ar fi acela că emoţia nerezolvată captivă se află atât în coloana A cât şi în coloana B, înseamnă că nu primeşti răspunsul corect. De aceea, inspiră profund, focalizează-te, umple-ţi inima de iubire pentru persoana pe care încerci să o ajuţi (inclusiv pentru tine, dacă lucrezi cu tine însuţi), rosteşte în sinea ta o mică rugăciune adresată lui Dumnezeu, crede cu toată convingerea că vei primi răspunsul corect, fii recunos-

cător pentru acest lucru, apoi încearcă din nou. Dacă emoţia captivă nu se află în tabelul de mai sus, mintea subconştientă a subiectului va alege emoţia cea mai apropiată de cea captivă, deci tabelul este un instrument destul de complet.

Găsirea rândului corect

Dacă ai stabilit coloana în care se află emoţia nerezolvată captivă, înseamnă că ai redus numărul posibilităţilor la jumătate. Tot ce îţi mai rămâne acum de făcut este să stabileşti pe ce rând se află ea.

Ai putea începe cu primul rând şi continua succesiv în jos, dar pentru a simplifica şi mai mult procesul, poţi pune următoarea întrebare: „Se află emoţia nerezolvată captivă pe un rând cu un număr par?" Dacă răspunsul primit este „da", înseamnă că ai de ales între rândurile doi, patru şi şase. Să spunem că emoţia se află însă pe un rând impar, care nu poate fi decât unu, trei sau cinci.

În acest caz, pune următoarea întrebare: „Se află această emoţie pe rândul unu?" Dacă răspunsul este negativ, continuă cu rândul trei, apoi cu rândul cinci.

Găsirea emoţiei corecte

Dacă ai identificat rândul şi coloana, înseamnă că ai redus numărul posibilităţilor la cinci.

Să spunem că ai stabilit că emoţia nerezolvată captivă se află în coloana A, rândul 5. Să vedem ce emoţii afişează tabelul în această secţiune.

Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Spaimă Teamă Oroare Supărare

Aşa cum spuneam mai devreme, ***mintea subconştientă*** a subiectului ştie foarte bine care este emoţia pe care o cauţi.

Prin stabilirea emoției eaptive, subiectul poate deveni conștient de aceasta și de ceea ce s-a întâmplat.

Acest pas este indispensabil pentru eliminarea emoţiei. Ea trebuie mai întâi de toate să fie ***exprimată,*** pentru a putea fi eliminată. Prin identificarea şi aducerea ei în lumina conştiinţei, emoţia este recunoscută, fapt care facilitează eliminarea ei.

Prin acest proces, noi îi dăm emoției nerezolvate captive o voce, posibilitatea de a se exprima și de a fi auzită. *În caz contrar,* ea va continua să își facă simțită prezența prin crearea unei dureri fizice și/sau unei disfuncții emoționale.

Pentru a afla exact care este emoţia devenită captivă, tot ce trebuie să faci este să întrebi.

De pildă, în exemplul de mai sus poţi întreba: „Este această emoţie nerezolvată captivă acuzarea altei persoane?" efectuând apoi un test muscular. Răspunsul va fi pozitiv sau negativ.

Testează pe rând fiecare emoţie până când te convingi că ai găsit emoţia corectă. Dacă primeşti un răspuns afirmativ încă de la prima emoţie din listă, ar fi bine să verifici corectitudinea

răspunsului testând şi următoarea emoţie, la care ar trebui să primeşti un răspuns negativ. Iţi reamintesc în această direcţie că noi testăm emoţiile ***pe rând.*** De aceea, răspunsul nu poate fi pozitiv decât în cazul unei singure emoţii.

Este foarte important să îţi fie foarte clar ce întrebare pui. Intenţia şi cuvintele tale trebuie să fie sincronizate, astfel încât să nu induci o stare de confuzie minţii subconştiente a subiectului.

De asemenea, evită orice stare de anxietate legată de acest proces. Anxietatea reprezintă o formă de teamă, iar teama şi credinţa nu pot coexista!

Cum trebuie puse întrebările

Cel mai bine este să formulezi afirmaţiile sub formă de întrebări. Ele pot rămâne însă şi sub formă de afirmaţii. De pildă, poţi spune: „Emoţia nerezolvată captivă este teama" sau „Este emoţia nerezolvată captivă teama?" În ambele cazuri, confirmarea va veni sub forma unui răspuns afirmativ.

Cele două modalităţi de formulare a întrebării sunt echivalente şi conduc la primirea aceluiaşi răspuns.

Simpla rostite a cuvântului „teamă" nu este suficientă, întrucât întrebarea nu este formulată suficient de clar, fapt care poate induce o stare de confuzie. Fiind vorba de o emoţie negativă, corpul se poate înclina înapoi, iar muşchii săi pot slăbi, ca reacţie în faţa acestei emoţii. Mintea subconştientă a subiectului poate reacţiona astfel direct la energia negativă a cuvântului, neînţelegând corect ce anume aştepţi de la ea.

Cum trebuie să procedezi după identificarea corectă a emoţiei nerezolvate captive

Dacă ai identificat emoţia nerezolvată captivă, felicitări! Înseamnă că ai învăţat cum să foloseşti Codul Emoţiilor. Ai acum acces la un aspect diferit al conştiinţei tale, la inteligenţa spiritului tău, capacitate care îţi poate fi de un folos enorm dacă o vei rafina în continuare.

Dacă este cazul, sapă mai adânc

Uneori, mintea subconştientă conţine mai multe informaţii decât este dispusă să reveleze la nivel conştient înainte de a accepta să elibereze o emoţie nerezolvată captivă. De aceea, este bine să pui următoarea întrebare: „Mai există ceva ce trebuie să ştim în legătură cu această emoţie nerezolvată captivă?" Dacă răspunsul este negativ, poţi trece direct la eliminarea emoţii nerezolvate captive. în schimb, dacă răspunsul este pozitiv, trebuie să sapi ceva mai adânc.

Angrenarea minţii conştiente în acest proces se poate dovedi utilă, ajutând subiectul să înţeleagă mai bine importanţa emoţiei care urmează să fie eliminată.

Îţi amintesc din nou că mintea subconştientă ştie totul despre emoţia nerezolvată captivă, inclusiv momentul în care aceasta a devenit captivă în corp, persoanele implicate, zona în care este localizată emoţia şi maniera în care afectează ea mintea şi corpul subiectului.

Dacă mintea subconştientă doreşte să ofere mai multe informaţii legate de emoţia nerezolvată captivă minţii conştiente, îţi recomand să începi prin a o întreba când a devenit captivă emoţia. Acest proces poate conduce la revelaţii sur-

prinzătoare legate de trecutul persoanei, putând merge până la descoperirea incidentului care a generat emoţia ce a devenit captivă.

Când a devenit emoţia captivă?

Procesul de aprofundare a interogării poate fi continuat aşadar cu întrebarea: „***Când*** a devenit captivă această emoţie?" De bună seamă, întrebarea trebuie formulată altfel, pentru a permite răspunsuri de tip da sau nu. Dacă ai o intuiţie că merită să afli răspunsul la aceste întrebări, nu ezita să le pui.

Spre exemplu, dacă descoperirea emoţiei nerezolvate captive îi aminteşte subiectului de un anumit incident din viaţa sa, este foarte posibil ca ea să fi devenit captivă tocmai din cauza acelui incident. Pentru a afla dacă aşa s-au petrecut lucrurile, întreabă pur şi simplu dacă evenimentul evocat de subiect este cel care a făcut ca emoţia respectivă să devină captivă. Dacă nu doreşte, subiectul nu trebuie să îţi împărtăşească tot ce ştie despre emoţia în cauză. Este suficient să se gândească la ea, timp în care poţi efectua un test muscular.

Acesta este unul din marile avantaje ale Codului Emoțiilor. Nimeni nu trebuie să dezvăluie chestiunile pe care le consideră prea intime.

Subiectul nu trebuie să îţi explice cu voce tare circumstanţele sau evenimentul care a creat emoţia devenită captivă. Acest lucru permite lucrul cu probleme intime care pot fi potenţial stânjenitoare sau prea dureroase pentru a discuta despre ele, eliberând totuşi emoţiile corespondente. Subiectul are latitudinea de a-ţi împărtăşi exact atât cât doreşte din ceea ce cunoaşte.

Dacă subiectului nu îi trece prin minte niciun incident care să îi evoce emoţia respectivă, poţi aplica procesul deducţiei pentru a stabili când s-a produs acesta. De multe ori, aflarea ***momentului*** incidentului permite inclusiv descoperirea ***cauzei*** sale.

Aşa cum am împărţit Tabelul Emoţiilor în coloane şi rânduri pentru a facilita procesul de căutare, durata vieţii poate fi împărţită în intervale de timp pentru a localiza mai uşor anul în care s-a petrecut incidentul ce a dat naştere emoţiei captive.

Nu există modalităţi corecte sau greşite de determinare a momentului în care a devenit emoţia captivă. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să pui întrebări şi să reduci numărul posibilităţilor. De pildă, poţi împărţi durata vieţii subiectului în două, punând întrebarea dacă incidentul respectiv s-a petrecut în prima sau în a doua jumătate a vieţii sale. De pildă, dacă acesta are 40 de ani, poţi pune întrebarea: „A devenit această emoţie captivă înainte de împlinirea vârstei de 20 de ani?" Dacă răspunsul este afirmativ, poţi reduce şi mai mult numărul posibilităţilor.

Astfel, poţi pune întrebarea: „A devenit această emoţie captivă înainte de împlinirea vârstei de 10 ani?"

Dacă răspunsul este afirmativ, poţi împărţi din nou intervalul în două, punând întrebarea:

„A devenit această emoţie captivă înainte de împlinirea vârstei de 5 ani?"

Dacă răspunsul este afirmativ, poţi întreba dacă incidentul s-a petrecut în primul an de viaţă, în al doilea etc.

Personal, am descoperit că identificarea momentului incidentului de către corp are o aproximare de un an în plus sau în minus faţă de momentul real. Cu alte cuvinte, dacă primeşti răspunsul că incidentul s-a petrecut când subiectul

avea vârsta de 17 ani, este posibil ca el să se fi petrecut când acesta avea vârsta de 16 sau 18 ani, dar cel mai adesea vârsta indicată va fi corectă.

În mod evident, mintea subconştientă nu acordă o importanţă atât de mare momentului precis din viaţa subiectului în care acesta a creat emoţia nerezolvată captivă, cât evenimentului sau circumstanţelor în sine.

Să spunem că un eveniment emoţional care s-a petrecut la o lună după ce ai absolvit facultatea a condus la o emoţie nerezolvată captivă. La acea vreme aveai 23 de ani, ceea ce înseamnă că mintea ta subconştientă îţi va indica vârsta de 22, 23 sau 24 de ani la întrebarea: „Când s-a petrecut acest incident?" Dacă i-ai pune întrebarea: „S-a petrecut acest incident înainte sau după absolvirea facultăţii?", ea ţi-ar da un răspuns mai precis.

Este foarte indicat să pui din când în când întrebarea:„Trebuie să știm mai multe în legătură cu această emoție?" Dacă mintea subconștientă nu mai consideră necesar să îi furnizeze minții conștiente noi informații, ea îți va da un răspuns negativ, ceea ce înseamnă că poți trece la eliminarea emoției captive.

Dacă ai stabilit cu precizie când s-a petrecut emoţia, cel mai probabil subiectul şi-a dat seama despre ce incident este vorba.

Uneori, stabilirea intervalului de timp în care emoţia a devenit captivă poate conduce la o înţelegere mai profundă a incidentului petrecut, inclusiv a manierei în care emoţia afectează ansamblul minte-corp. Pentru a ilustra acest lucru, iată relatarea unei femei care şi-a creat o emoţie captivă într-o perioadă de stres, care peste ani s-a manifestat sub forma unor migrene repetate:

Migrenele lui Nancy

Am suferit multă vreme din cauza unor migrene şi a unor dureri foarte severe la nivelul gâtului, ba chiar am fost nevoită să îmi fac injecţii cu cortizon în ceafă şi în partea din spate a capului pentru a scăpa de ele. Când mi-ai spus că aş putea avea o emoţie nerezolvată captivă care ar putea cauza aceste efecte, habar nu aveam despre ce vorbeai. Ai început atunci să îi pui corpului meu întrebări care mi-au evocat o perioadă foarte stresantă din viaţa mea, petrecută în anul 1994. Emoţia pe care ai descoperit-o a fost lipsa de speranţă, iar incidentul care a stat la baza ei s-a produs în luna ianuarie 1994.

Atunci, mi-am adus aminte: „Doamne Dumnezeule, aceasta a fost perioada în care s-a născut Shawn şi în care durerile facerii m-au apucat la 33 de săptămâni." Shawn a stat în spital trei săptămâni din cauză că unul din plămâni nu îi funcţiona. După ce mi-ai tratat emoţia captivă, m-am simţit mult mai bine, motiv pentru care îţi mulţumesc.

Ce miracol! Am rămas cu acest blocaj energetic în partea din spate a capului după ce aproape că l-am pierdut pe Shawn. Dacă l-ai vedea acum, ai înţelege că el este adevăratul meu miracol!

- Nancy P.

Cui i-a aparţinut această emoţie?

Uneori, cunoaşterea persoanelor implicate în producerea emoţiei captive poate fi extrem de utilă. Spre exemplu, să

spunem că ţi-ai depistat o emoţie nerezolvată captivă care s-a petrecut în timpul anilor de liceu: amărăciunea. Nu-ţi poţi da seama însă ce anume a creat această emoţie.

În acest caz, poţi pune întrebarea: „Eu am fost cel care a emis această stare de amărăciune?" Dacă răspunsul este afirmativ, poţi pune întrebarea dacă amărăciunea ta a fost îndreptată împotriva unei alte persoane. Dacă da, poţi întreba dacă persoana a fost de sex masculin sau feminin, dacă a fost un prieten, un membru de familie, fratele tău, Joe... Foloseşte-te de procesul deducţiei pentru a reduce în permanenţă numărul de posibilităţi.

Dacă amărăciunea ţi-a aparţinut, dar nu a fost îndreptată împotriva unei alte persoane, poţi pune întrebarea dacă ea s-a datorat unei situaţii. Pune apoi noi întrebări pentru a îngusta gama posibilităţilor: gândeşte-te la diferite situaţii, întreabă când s-a petrecut incidentul etc.

Emoțiile nu apar niciodată din senin. Ele implică întotdeauna alte persoane sau o situație legată de casă, de școală, de slujbă, de bani, de relații etc.

Dacă starea de amărăciune nu ţi-a aparţinut personal, întreabă dacă ai ***absorbit-o*** de la altcineva. Se întâmplă de multe ori să preluăm sentimentele altor persoane prin rezonanţă sau empatie, caz în care ne îngreunăm propria povară emoţională. De pildă, copilul poate percepe uneori amărăciunea mamei sale şi o poate prelua într-o anumită măsură. În mod similar, noi putem prelua prin empatie amărăciunea unui prieten, cre- ându-ne astfel o emoţie captivă în corp. Experienţa m-a învăţat că în cazurile în care o emoţie este preluată de la o altă persoană, subconştientul doreşte întotdeauna ca mintea conştientă să înţeleagă acest lucru înainte de eliminarea emoţiei.

Dacă îţi vei goli pentru o clipă mintea şi mai ales dacă îl vei ruga pe Dumnezeu să te ajute să înţelegi despre ce este vorba, vei înţelege. Crede-mă pe cuvânt. După cum spune Biblia: „Cere şi ţi se va da; bate şi ţi se va deschide."

Unde este localizată emoţia?

Un alt aspect fascinant care merită să fie determinat este locaţia exactă a emoţiei captive. Aşa cum am mai spus, orice emoţie captivă are o localizare precisă în corp. Aflarea acesteia este opţională, dar poate aduce un plus de lămuriri pentru o mai bună înţelegere.

Emoţiile nerezolvate captive pot avea orice localizare în corp, indiferent de organul care le-a emis.

Îţi reamintesc în această direcţie că o emoţie nerezolvată captivă este o sferă de energie de mărimea unei portocale sau a unui pepene. Pentru a afla localizarea ei exactă trebuie să foloseşti acelaşi proces al deducţiei.

De pildă, poţi întreba: „Este această emoţie captivă în partea dreaptă a corpului meu?" Dacă nu este, întreabă: „Este această emoţie captivă în partea stângă a corpului meu?" După fiecare întrebare, realizează testul muscular preferat pentru a obţine răspunsul corpului.

Dacă ambele răspunsuri sunt negative, întreabă: „Este această emoţie localizată pe linia de mijloc a corpului meu?"

În continuare, întreabă dacă emoţia este localizată deasupra liniei taliei, dedesubtul acesteia sau chiar în dreptul ei. Continuă să pui astfel de întrebări până când te lămureşti exact unde este localizată emoţia.

Continuă să restrângi numărul posibilităţilor prin întrebările puse până când te apropii din ce în ce mai mult de zona cu probleme. Procesul nu este deloc dificil şi devine şi mai uşor prin practică.

Ţine cont şi de capacitatea ta intuitivă de a şti unde se află localizată emoţia captivă. Dacă îţi vei asculta în linişte intuiţia, este posibil să obţii un răspuns direct. Verifică această locaţie printr-un test muscular şi vei fi uimit cât de des vei avea succes prin această metodă, economisind astfel foarte mult timp.

Dacă ai găsit locaţia emoţiei captive, gândeşte-te la eventualele simptome pe care le-ai simţit în zona respectivă. Nu este exclus ca o eventuală durere din respectiva zonă să dispară pe loc odată cu eliminarea emoţiei captive.

Amintirea emoţiei captive

Nu întotdeauna îţi poţi aduce aminte de evenimentul care a condus la crearea emoţiei captive. Multe astfel de emoţii sunt create de incidente date rapid uitării.

Să spunem că într-o zi totul ţi-a mers prost. Poate că ai servit masa la un restaurant înainte de a vedea un spectacol şi serviciul a fost mizerabil. Mâncarea ţi-a fost servită foarte târziu şi ştiai că o să întârzii la spectacol, fapt care te-a supărat. Când ţi-a fost adusă nota, ai constatat că ţi-ai depăşit limita de credit a cârdului şi te-ai simţit furios sau umilit (sau amândouă). Foarte mulţi oameni pun la suflet astfel de momente în care nimic nu pare să le meargă. Ei experimentează emoţii foarte intense, din care una sau două rămân nerezolvate şi captive în corpul lor. Ani mai târziu, ei nu îşi mai amintesc însă acest incident, mai ales dacă obişnuiesc să nu reitereze prea des momentele neplăcute ale

vieţii. în astfel de cazuri este foarte greu să mai evoce un astfel de incident care s-a petrecut demult şi care a lăsat în urma lui cel puţin o emoţie captivă.

Multe emoții captive sunt create în urma unor incidente trecătoare, a căror amintire se pierde pentru totdeauna.

Experienţa m-a învăţat totuşi că în aproximativ 50% din cazuri, oamenii care nu îşi pot aminti incidentele care au stat la baza emoţiilor lor captive îşi aduc totuşi aminte de ele în următoarele zile. De regulă, a doua zi sau în timpul nopţii ei fac ceva fără nicio legătură cu incidentul în cauză şi îşi amintesc subit de el. Mintea subconştientă nu ia niciodată o pauză, ci continuă să caute în banca ei de date până când rezolvă misterul.

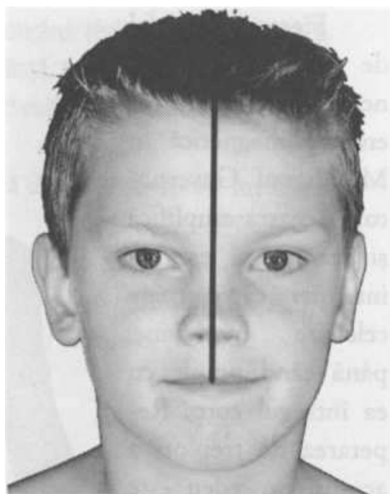
Continuă să întrebi atât timp cât este necesar dacă: „Mai trebuie să ştiu ceva în legătură cu această emoţie captivă?" Când primeşti în sfârşit răspunsul „nu" înseamnă că ştii tot ce este necesar şi că o poţi elimina.

Amintirea propriu-zisă a incidentului care a stat la baza creării emoţiei captive nu este crucială pentru eliminarea energiei negative a acesteia. Procesul este însă interesant şi de multe ori conduce la învăţarea unei lecţii de viaţă, dar adevărul este că simpla identificare a emoţiei şi conştientizarea ei sunt suficiente pentru a o putea elimina. în continuare, vom învăţa ***cum*** poate fi făcut acest lucru.

Eliminarea unei emoţii nerezolvate captive personale

Pentru a elimina o emoţie nerezolvată captivă personală, plasează un magnet între sprâncene, direct pe piele. Continuă

să respiri în mod natural (nu-ţi ţine respiraţia) şi condu magnetul în sus, pe linia mediană a frunţii, a creştetului capului, a spatelui craniului şi a cefei, inclusiv a coloanei vertebrale, atât cât poţi. Fă acest lucru de trei ori.



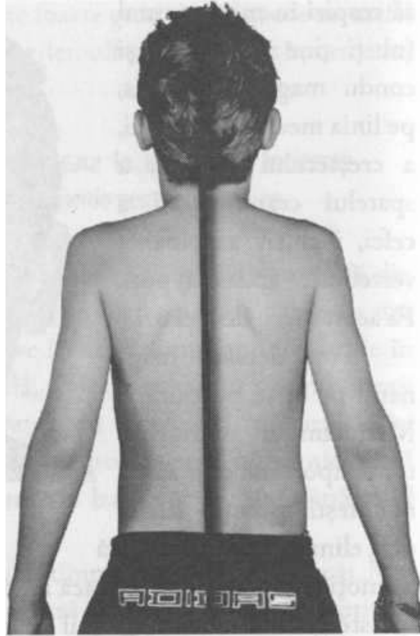
Meridianul Guvernator

Poţi deplasa magnetul pe orice porţiune a Meridianului Guvernator. Important este să îţi manifeşti intenţia fermă de a elimina energia captivă a emoţiei din corpul tău. Dacă ai „părul vâlvoi" sau aranjat şi îţi este greu să treci magnetul pe deasupra capului fără a-ţi strica coafura, deplasează-l pur şi simplu pe frunte, atât cât poţi. Nu uita însă să faci acest lucru de trei ori şi să îţi păstrezi focalizarea asupra intenţiei de a elimina emoţia captivă.

Eliminarea unei emoţii nerezolvate captive în cazul unei alte persoane

Pentru a elimina o emoţie nerezolvată captivă în cazul unei alte persoane, plasează magnetul pe ceafa acesteia. Spune-i persoanei să respire normal şi deplasează magnetul pe pielea ei de-a lungul coloanei vertebrale, în jos, de trei ori. De fiecare dată când ajungi la baza coloanei vertebrale, ridică magnetul de pe piele şi plasează-l direct pe ceafa (în punctul de plecare).

Fiecare astfel de deplasare a magnetului transferă o energie magnetică în Meridianul Guvernator. Aceasta amplifică şi transportă energia intenţiei către toate celelalte meridiane, până când umple cu ea întregul corp. Repetarea de trei ori a acestui procedeu este suficientă pentru a elimina pentru totdeauna emoţia captivă. Ce poate fi mai simplu?



Meridianul Guvernator

Confirmarea eliberării

Pentru a confirma eliminarea emoţiei, pune-i corpului următoarea întrebare:„Am reuşit să eliberez cu succes emoţia captivă?" în mod normal, răspunsul ar trebui să fie afirmativ, în acest caz, ai terminat cu emoţia respectivă şi poţi trece la o altă emoţie captivă (dacă doreşti acest lucru).

Dacă răspunsul primit prin testul muscular este negativ, repetă de trei ori procedura cu magnetul. Exprimă-ţi însă mai manifest iubirea faţă de persoana cu care lucrezi (inclusiv faţă de tine însuţi, dacă lucrezi cu tine), cultivă-ţi convingerea că poţi elimina respectiva emoţie şi manifestă-ţi recunoştinţa faţă de Dumnezeu pentru eliminarea ei.

îți reamintesc că la baza oricărei realizări stau credința și convingerile. Cu puțină credință, tu poți muta munții din loc (metaforic vorbind, adică poți obține cele mai mărețe realizări).

Îţi reamintesc în această direcţie cuvintele lui Iisus:

.. Adevăr, adevăr vă spun, dacă veţi avea credinţă cât un bob de muştar, îi veţi spune muntelui să îşi mute locul şi muntele şi-l va schimba, şi nimic nu va mai fi imposibil pentru voi."

Matei 17-20.

Schimbarea este permanentă

Unul din cele mai frumoase aspecte ale Codului Emoţiilor este că o dată eliminată, o emoţie nerezolvată captivă nu se mai întoarce niciodată. In toţi anii în care am lucrat cu diferiţi pacienţi în practica clinică sau la seminare, nu am auzit nici măcar un singur caz în care o emoţie captivă să se întoarcă.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiţi că cei mai mulţi dintre oameni au mai multe emoţii nerezolvate captive în corpul lor. De aceea, este posibil să eliberezi aceeaşi emoţie nerezolvată captivă, dar din locaţii diferite în interiorul corpului şi rezultate în urma unor incidente separate şi fără legătură unul cu celălalt din trecutul lor. La fel de posibil este ca acelaşi incident să fi generat mai multe emoţii captive diferite între ele.

Rezolvarea unor probleme specifice

Dacă te confrunţi cu o problemă specifică, de orice natură, este important să stabileşti dacă la baza ei nu stă o emoţie nerezolvată captivă (sau dacă o astfel de emoţie nu o influenţează).

Poate că bănuieşti că ai o emoţie captivă, dar aceasta nu apare la întrebarea generală: „Am o emoţie nerezolvată captivă pe care o pot elimina în acest moment?" Există emoţii captive cărora trebuie să ne adresăm direct pentru ca ele să ni se reveleze.

Iată câteva exemple de probleme comune şi de întrebări specifice pe care le putem pune pentru a descoperi ce se ascunde în spatele lor. Lista ar putea continua la infinit, dar aceste exemple te vor ajuta să îţi faci o idee despre ceea ce ai de făcut.

„Am vreo emoţie captivă care mă împiedică să slăbesc?"

„Există vreo emoţie captivă care determină inflamarea ţesuturilor mele?"

„Am vreo emoţie captivă care mă împiedică să obţin mai mulţi bani?"

„Există vreo emoţie captivă care mă împiedică să vând mai multe mărfuri?"

„Am vreo emoţie captivă care contribuie la durerea mea de spate (de gât, de umăr, de genunchi etc.)?"

„Am vreo emoţie captivă care mă face să fiu deprimat (să îmi pierd cumpătul, să fiu tot timpul furios etc.)?“

„Am vreo emoţie captivă legată de soţul meu (de soţia mea, de fiul meu, de fiica mea, de şeful meu etc.)?“

„Există vreo emoţie captivă care mă împiedică să îmi ating obiectivele?"

„Există vreo emoţie captivă care mă împiedică să mă las de fumat (de băut, de droguri, de dependenţa de pornografie etc.)?"

„Am vreo emoţie captivă legată de cutare eveniment?"

Dacă răspunsul primit la astfel de întrebări directe este afirmativ, înseamnă că mintea ta subconştientă a identificat deja respectiva emoţie. De aceea, începe să îi pui întrebări specifice în legătură cu ea, repetând întregul proces descris în acest capitol şi ţinând cont de tabelul emoţiilor de la paginile **204-205.**

Îţi reamintesc cu această ocazie că pot exista mai multe emoţii captive care contribuie la acelaşi dezechilibru. Mai mult decât atât, emoţiile captive ies de multe ori la iveală în straturi succesive. Dacă eliberezi astăzi o emoţie captivă legată de o chestiune specifică, este posibil ca o altă emoţie să înceapă să se manifeste mai târziu, întrucât iese la suprafaţă dintr-un strat mai profund al subconştientului. De aceea, chiar dacă ai eliminat o emoţie captivă legată de o anumită problemă, este util să verifici din când în când (cu alte ocazii) dacă mai există emoţii captive legate de ea.

Cuiburile de emoţii

Nu este nimic neobişnuit în a găsi adevărate cuiburi de emoţii nerezolvate captive în aceeaşi zonă corporală. în astfel de cazuri, nivelul general de disconfort în zona respectivă este mai mare decât cel obişnuit. Emoţiile nerezolvate multistrati-

ficate devenite captive în aceeaşi zonă pot cauza mari perturbaţii ale ţesuturilor şi foarte multă durere. Este interesant de remarcat că pe măsură ce una sau mai multe emoţii dintr-un astfel de cuib complex sunt identificate şi eliminate prin folosirea Codului Emoţiilor, durerea şi disconfortul scad gradat, dar nu dispar complet decât după eliminarea ultimei emoţii. Dacă doreşti să reciteşti relatări care ilustrează conceptul de cuib de emoţii, îţi recomand „Ovarul dureros al lui Jean" de la pagina 93 şi„Epicondilita lui Jack" de la pagina 95.

Procesarea eliberării

Atunci când ansamblul corp-minte procesează eliminarea unei emoţii nerezolvate captive, este posibil ca procesul să genereze anumite simptome. Procesul de vindecare nu începe cu adevărat decât atunci când emoţia captivă a fost conştientizată de mintea conştientă, iar apoi eliminată pe cale magnetică prin procedeul descris mai sus.

în timpul procesului de vindecare subiectul poate experimenta ecouri ale emoției recent eliminate. Nu este nimic neobișnuit ca oamenii să se simtă ceva mai emotivi ca de obicei în acest interval de timp.

Corpul de-abia aşteaptă să elibereze o emoţie captivă, dar are nevoie de un anumit interval de timp pentru a procesa acest lucru. Sunt însă situaţii în care el eliberează mai multe emoţii una după alta, procesând simultan întregul grup. Ai întotdeauna încredere în înţelepciunea corpului. Nu îl forţa niciodată şi lasă-l să proceseze atât timp cât are nevoie noile informaţii, şi astfel să se vindece.

Dacă după eliminarea unei emoţii captive corpul nu este dispus să elibereze imediat o alta, îl poţi întreba când va fi posibil acest lucru. De pildă, îi poţi pune întrebarea: „Vei putea elimina o altă emoţie captivă în următoarele zece minute (două ore, în această după-amiază, mâine, şi aşa mai departe)?" Procesarea unei eliberări emoţionale poate fi instantanee, dar poate dura la fel de bine câteva ore sau chiar câteva zile.

Conştientizează stările emoţionale rezultate în urma procesării eliberării unei emoţii captive

Este foarte important să îi explici persoanei cu care lucrezi că este posibil să experimenteze anumite stări emoţionale mai intense în urma procesării eliberării unei emoţii captive. Dacă o avertizezi din timp, iar procesul se petrece, cel puţin va şti la ce să se aştepte. Dacă nu faci acest lucru, iar persoana izbucneşte din senin în plâns sau are un vis lucid etc., este posibil ca ea să creadă că eliminarea emoţiei captive a făcut-o să se simtă mai rău, nu mai bine.

Procesarea eliberării unei emoţii captive se petrece de fiecare dată, dar simptomele emoţionale mai deosebite nu apar decât în aproximativ 30% din cazuri. De cele mai multe ori, ansamblul minte-corp este capabil să proceseze eliminarea unei emoţii captive fără prea mult tam-tam. La urma urmelor, mintea este un computer uluitor de complex. Uneori, ea are însă nevoie de o perioadă de vindecare şi de reajustare, astfel încât să facă faţă noii stări de lucruri la nivel energetic.

În sfârşit, doresc să subliniez că procesarea eliberării unei emoţii captive nu împiedică pe nimeni să îşi continue activităţile de zi cu zi.

Emoţiile nerezolvate captive prenatale

Nu toate emoţiile devin captive după naştere. Unele pot deveni captive în perioada prenatală. In acest caz, poţi pune următoarele întrebări:

„A devenit această emoţie captivă în perioada prenatală?"

„A devenit această emoţie captivă în primul trimestru al sarcinii?"

„A devenit această emoţie captivă în al doilea trimestru al sarcinii?"

„A devenit această emoţie captivă în al treilea trimestru al sarcinii?"

Experiența m-a învățat că emoțiile captive prenatale apar de regulă în trimestrul al treilea, fiind în majoritatea cazurilor emoțiile nerezolvate experimentate de mamă.

Să spunem că o femeie se află în al doilea sau în al treilea trimestru al sarcinii şi că experimentează o durere sufletească profundă cauzată de pierderea unei persoane dragi. întreaga ei fiinţă vibrează pe frecvenţa acestei energii emoţionale, iar copilul din pântecul ei începe să rezoneze cu ea. în acest fel, emoţia durerii poate deveni captivă în corpul fătului.

Nu am întâlnit niciodată vreun caz în care emoţia captivă a fost creată de făt. Oricum, nu contează cine a produs emoţia. Cert este că aceasta poate fi eliminată la fel de uşor, prin aplicarea de trei ori a magnetului de-a lungul Meridianului Guvernator, procedeu pe care l-am descris anterior.

Emoţiile nerezolvate captive moştenite

Copiii nu moştenesc numai culoarea ochilor sau trăsăturile feţei de la părinţii lor sau de la alţi strămoşi, ci şi emoţiile captive ale acestora. O emoţie nerezolvată captivă ***moştenită*** este cu totul altceva decât una ***prenatală*** sau decât celelalte tipuri de emoţii captive.

> **în cazul unei emoții nerezolvate captive moștenite, fătul primește energia emoțională în momentul concepției sale de la spermatozoidul tatălui sau de la ovulul mamei.**

Când spermatozoidul fecundează ovulul, una din cele două celule este deja purtătoarea energiei emoţionale moştenite. Oul fertilizat începe să se dividă, duplicând astfel întreaga energie pe care o conţine, inclusiv excesul de energie emoţională.

Dacă doreşti, îi poţi pune direct corpului întrebarea: „Am vreo emoţie captivă moştenită pe care o pot elimina acum?" dar cel mai adesea vei da de astfel de emoţii în timp ce urmăreşti o emoţie captivă obişnuită.

Cum pot fi identificate emoţiile captive moştenite

Experienţa m-a învăţat că ansamblul minte-corp te poate conduce la coloana şi la rândul pe care se află o emoţie captivă moştenită în Tabelul Emoţiilor, dar nu-ţi va indica despre care din cele cinci emoţii este vorba dacă nu precizezi că este vorba de o emoţie ***moştenită***.

Spre exemplu, să spunem că ai identificat faptul că emoţia moştenită pe care încerci să o eliberezi există în coloana B şi

în rândul 2 al Tabelului Emoţiilor. Testezi fiecare din emoţiile indicate în această rubrică, dar primeşti de fiecare dată un răspuns negativ. În acest caz, pune întrebarea: „Este această emoţie moştenită?" Dacă primeşti un răspuns afirmativ, ia din nou la rând cele cinci emoţii, dar de această dată precizează:
„Este .... o emoţie moştenită?", până când corpul ţi-o indică pe cea corectă.

Dacă ai identificat emoţia moştenită, poţi stabili de la care din părinţi a moştenit-o subiectul. Poţi merge chiar mai departe, întrebând dacă emoţia moştenită a provenit de la un bunic sau de la un străbunic. Marea majoritate a emoţiilor moştenite provin însă de la părinţi sau de la bunici.

Acum doi ani, fata mea Natalie a lucrat cu mine şi a găsit emoţia moştenită a lipsei de speranţă. Insistând asupra ei, ea a stabilit că emoţia a fost moştenită de la o străbunică de-a mea dinspre partea tatălui, din a 22-a generaţie în linie succesorală. Natalie a simţit subit prezenţa spiritului acestei străbunici, care îşi dorea cu disperare să elibereze în sfârşit această emoţie din linia ei succesorală. Natalie a simţit de asemenea recunoştinţa străbunicii pentru munca pe care o facea. Am simţit imediat când a fost eliminată această emoţie captivă, căci începând din acel moment mi-a dispărut complet o lipsă de speranţă pe care am simţit-o întotdeauna pe fundal. Sincer să fiu, nu am fost niciodată conştient de existenţa ei până când nu a dispărut!

Atunci când o emoţie captivă moştenită este eliminată din corpul unui subiect, ea este eliminată simultan din toţi strămoşii care au transmis-o mai departe, indiferent câte generaţii s-au succedat. Acesta este unul din cele mai puternice aspecte ale Codului Emoţiilor! îţi recomand în această direcţie să îţi manifeşti întotdeauna intenţia fermă de a elimina emoţia captivă din toate sufletele care o conţin, fie ele vii sau decedate, căci este posibil ca subiectul cu care lucrezi să

fi transmis deja energia mai departe, copiilor săi. Dacă ai terminat, fă un test muscular pentru a stabili dacă emoţia a fost eliminată nu doar în cazul subiectului pe care îl tratezi, ci şi în cazul celorlalte persoane care au moştenit respectiva energie.

Eliminarea unei emoţii captive moştenite personale

Pentru a te elimina singur de o emoţie captivă moştenită, plasează un magnet în punctul dintre sprâncene, direct pe piele, şi urmează procedura generală de eliminare a unei emoţii nerezolvate captive. Singura diferenţă este că trebuie să repeţi traseul magnetului de-a lungul Meridianului Guvernator, cât de departe în spate poţi, DE ZECE ORI, nu doar de trei ori.

Eliminarea unei emoţii captive moştenite de către o altă persoană

Pentru a elimina o emoţie captivă moştenită de către o altă persoană, plasează magnetul pe ceafa acesteia, spune-i să respire normal şi deplasează în jos magnetul de-a lungul coloanei sale vertebrale DE ZECE ORI, nu doar de trei ori. Ori de câte ori ajungi la baza coloanei vertebrale, ridică magnetul de pe piele şi plasează-1 din nou pe ceafa persoanei, în punctul de plecare.

Emoţiile nerezolvate captive de dinaintea concepţiei

În câteva ocazii foarte rare, am descoperit emoţii nerezolvate captive care s-au petrecut înainte de concepţia

fătului, şi nu mă refer aici la emoţii moştenite. Eu cred că noi am existat ca entităţi conştiente inclusiv înainte de concepţie, dar într-o stare în care nu aveam un corp fizic. Cu alte cuvinte, înainte de a deveni fiinţe fizice, noi am fost fiinţe spirituale care gândeau şi erau conştiente de apropiata călătorie pe Pământ.

> **Marea majoritate a emoțiilor nerezolvate captive pre-concepție se referă la apropiata călătorie pe Pământ.**

Deşi în general se bucură de şansa de a veni în dimensiunea fizică şi de a învăţa lecţii noi, unele spirite se tem de ceea ce le aşteaptă. Chiar şi cel mai puternic spirit trebuie să tremure puţin la gândul că va părăsi lumea sa plină de iubire şi de armonie pentru a veni în această lume în care prevalează necazurile, violenţa şi războaiele. Uneori, emoţiile captive pre-concepţie se referă la durerea sau tristeţea provocată de părăsirea căminului celest. Cunosc însă şi cazuri în care emoţiile captive au fost create de anumite probleme relaţionale cu foarte mult timp înainte. Deşi sunt oarecum neobişnuite, am întâlnit când şi când astfel de emoţii pre-concepţie, aşa că este posibil să le întâlneşti şi tu. Ele pot fi foarte puternice, dar sunt eliminate la fel ca celelalte emoţii nerezolvate captive, prin doar trei deplasări ale magnetului după conştientizarea lor de către subiect.

Pe măsură ce vei continua să foloseşti Codul Emoţiilor pentru a te ajuta pe tine şi pe alţii, vei avea marea bucurie de a vedea cu ochii progresele pe care le fac oamenii pe măsură ce îşi descarcă poverile emoţionale. Vei vedea cum viaţa lor se schimbă, cum se vindecă şi cum inimile lor se reconectează.

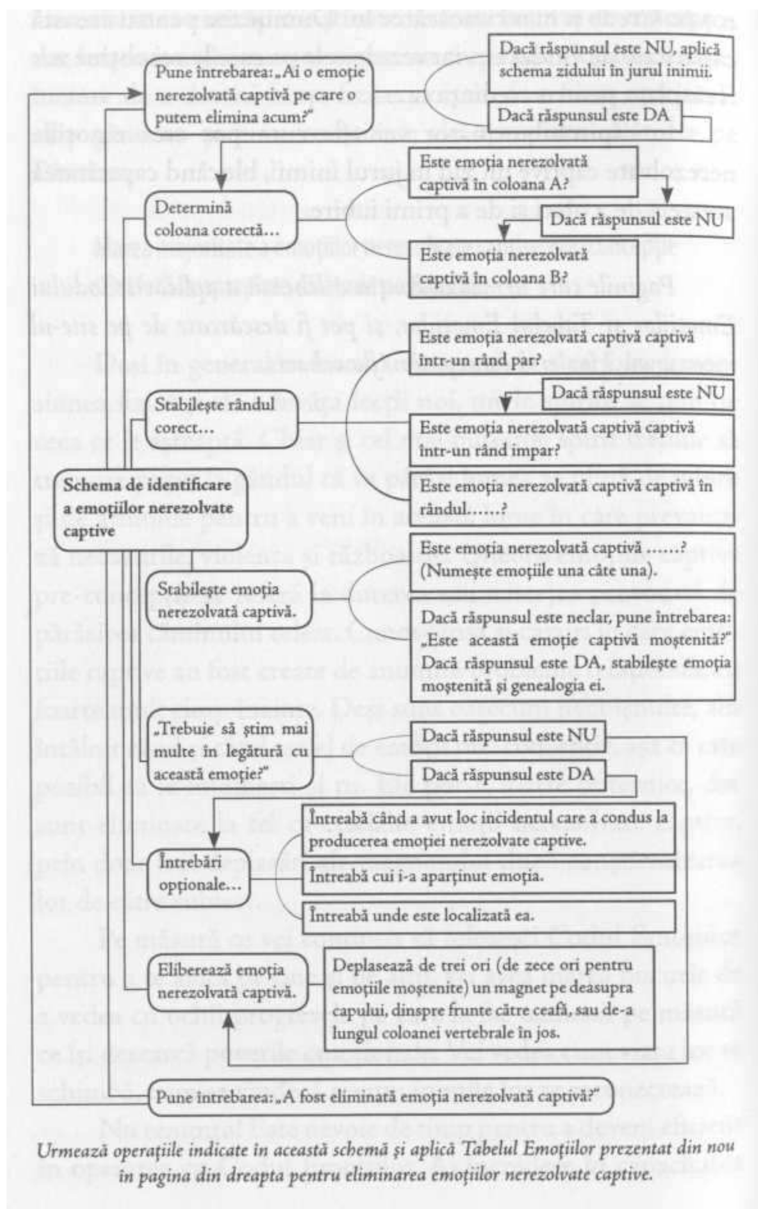
Nu renunţa! Este nevoie de timp pentru a deveni eficient în operarea cu Codul Emoţiilor. Ai încredere în capacitatea

ta vindecătoare. Te asigur că în final eforturile tale vor da roade. Crede şi fii recunoscător lui Dumnezeu pentru această capacitate de vindecare, iar rezultatele pe care le vei obţine vor fi răsplata pentru credinţa ta.

În capitolul următor vei afla cum pot crea emoţiile nerezolvate captive un zid în jurul inimii, blocând capacitatea acesteia de a oferi şi de a primi iubire.

Paginile care urmează conţin o schemă a aplicării Codului Emoţiilor şi Tabelul Emoţiilor, şi pot fi descărcate de pe site-ul meu: www.HealersLibrary.com/flowcharts.

Schema aplicării Codului Emoţiilor



Urmează operațiile indicate în această schemă și aplică Tabelul Emoțiilor prezentat din nou în pagina din dreapta pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive.

Tabelul Codului Emoţiilor™

	Coloana A	Coloana B
Rândul 1 Inima sau intestinul subțire	Abandonare Trădare Deznădejde, disperare, singurătate Rătăcire Absența iubirii primite	Ajutor neprimit Durere sufletească Insecuritate Exaltare Vulnerabilitate
Rândul 2 Splina sau stomacul	Anxietate Disperare Dezgust Nervozitate îngrijorare	Eşec Neajutorare Lipsă de speranță Lipsă de autocontrol Absența prețuirii de sine
Rândul 3 Plămânii sau colonul	Plâns Descurajare Respingere Tristețe Mâhnire	Confuzie Atitudine defensivă (crearea unor mecanisme de autoapărare) Durere, supărare, revoltă Abuz comis de persoana în cauză împotriva ei încăpățânare
Rândul 4 Ficatul sau vezica biliară	Mânie Amărăciune Vinovăție Ură Resentiment	Depresie Frustrare Indecizie Panică Nebăgat în seamă

Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Groază Teamă Oroare Supărare	Conflict Insecuritate creatoare Teroare Lipsă de sprijin Insipid, aiurit, lipsit de consistență
Rândul 6 Glandele şi organele sexuale	Umilire Gelozie Nerăbdare Pasiune (desfrâu) Copleşire	Orgoliu, mândrie Ruşine Şoc Nedemn de încredere Nevrednic,,,Nu sunt bun de nimic"

Nu vreau să par un prost,
Nu vreau să îmi frâng inima din cauza ta. îmi construiesc un zid în jurul ei.
Cu fiecare zi, acesta devine din ce în ce mai înalt. De data aceasta nu voi mai fi o nouă victimă a iubirii.
Voi bloca tot ce simt în interiorul meu.
Nu vei mai putea trece niciodată de acest zid.

„Victima iubirii" cântec al grupului *Erasure*

7

ZIDUL DIN JURUL INIMII

Emoţiile nerezolvate captive pot crea un zid în jurul inimii care te poate împiedica să te bucuri la maxim de viaţă. Iată o scrisoare pe care am primit-o de la o femeie minunată, o fostă pacientă care a avut pe timpuri un astfel de zid în jurul inimii...

Viata trăită ca un basm

Când dr. Nelson mi-a anihilat zidul din jurul inimii aveam 51 de ani şi lucram la Compania Walt Disney de 22 de ani. Aveam o carieră minunată, care îmi permitea să călătoresc prin toată lumea şi să colaborez cu oameni înzestraţi cu o mare inteligenţă şi creativitate. Aveam o familie armonioasă şi foarte mulţi prieteni apropiaţi. Nu fusesem niciodată căsătorită. Nu aveam nimic împotriva instituţiei căsniciei, dar nici nu îmi doream în mod deosebit să mă mărit. Viaţa mea era pur şi simplu prea plină aşa cum era.

în anul de după anihilarea zidului din jurul inimii mele, doi prieteni şi-au propus să facă o excursie în China. M-au întrebat dacă doresc să îi însoţesc, dar le-am răspuns că sunt prea ocupată cu munca. Au continuat să insiste. Mă simţeam atrasă ca de o forţă invizibilă către această ţară, aşa că în cele din urmă am acceptat.

Călătoriile în China nu erau la fel de libere ca în alte ţări, aşa că ne-am alăturat unui grup. Din acesta făcea parte un domn minunat, un avocat divorţat de şapte ani care locuia la Newport Beach, la 65 km de locuinţa mea de pe coasta Californiei. în timpul excursiei în China m-am înţeles foarte bine cu acest bărbat, dar nu mi-am luat niciun fel de angajament faţă de el.

De-a lungul călătoriei cu avionul înapoi către casă, am stat unul lângă celălalt, iar el m-a întrebat dacă accept o întâlnire cu el în weekendul următor. Ne-am dat astfel întâlnire întregul an care a urmat. M-a cerut în căsătorie de Sărbătoarea Recunoştinţei, iar şase luni mai târziu ne-am căsătorit. Aveam 53 de ani.

Toate aceste evenimente s-au petrecut după eliminarea zidului din jurul inimii mele de către dr. Nelson. Dacă stau să mă gândesc, lucrurile s-au schimbat fundamental în viaţa mea după această operaţie de purificare lăuntrică. Am început să mă deschid în faţa unui angajament pe termen lung alături de un bărbat care să mă iubească şi pe care să îl iubesc. Această deblocare s-a petrecut strict la nivel emoţional. La scurt timp după aceea l-am cunoscut pe bărbatul vieţii mele, dar realitatea este că mă simţeam pregătită

pentru el, aşa cum nu fusesem niciodată până atunci, înclin să cred că totul s-a datorat eliminării zidului din jurul inimii mele, de a cărui existenţă nici măcar nu fusesem conştientă până atunci.

Celor care cred că femeile nu îşi mai pot găsi fericirea în căsnicie „după o anumită vârsta' le recomand o anihilare a zidului din jurul inimii, care îi va deschide în faţa posibilităţilor pe care li le oferă viaţa, aşa cum s-a întâmplat în cazul meu. Eu şi soţul meu ne apropiem de cea de-a cincea aniversare a căsniciei noastre. Ne-am mutat într-o casă nouă, situată pe coasta Californiei, cu vedere către ocean şi către insula Cătălină, şi trăim ca într-un basm.

Vă mulţumesc, dr. Nelson

Lynn R., California

Inima-creier

Inima generează o energie electromagnetică de 60-1000 de ori mai puternică decât cea a creierului. De aceea, ea este cel mai puternic organ al corpului. Primul organ care s-a format în corpul tău când te aflai în pântecul mamei tale a fost inima, cu mult înaintea creierului. Inima bate de 100.000 de ori pe ***zi*** şi de 40 de milioane de ori pe an. în cazul în care creierul ar fi deconectat de inimă, aceasta din urmă ar continua să bată.

Inima este nucleul fiinţei tale, inclusiv al identităţii tale reale.

Cercetări de ultimă oră arată că inima nu este o simplă pompă. Prin anii '70, cercetătorii au descoperit că ea are un

sistem nervos complex, fapt care a condus la crearea unei noi ramuri a medicinii numită neurocardiologie. Adevărul este că noi avem ***două*** creiere, nu unul. Spre marea surpriză a oamenilor de ştiinţă, aceştia au descoperit că cerebelul din cap ***ascultă*** de „creierul din inima omului".

Inima transmite constant informaţii către corp. Fiecare bătaie a ei transmite mesaje de o importanţă vitală, care afectează starea de sănătate emoţională şi fizică a organismului.

Ori de câte ori simți o stare de iubire pentru cineva, tu îi transmiți practic un semnal electromagnetic foarte puternic, emis de creierul din inima ta.

Experimentele ştiinţifice medicale au arătat în mod repetat că orice sentiment de iubire şi de apreciere orientat către o altă persoană are efecte pozitive măsurabile asupra corpului fizic. Aceleaşi efecte apar şi atunci când receptăm iubirea şi aprecierea unei alte persoane[29].

Oamenii de ştiinţă au descoperit că semnalele electromagnetice emise de inimă pot fi detectate de undele cerebrale ale altor persoane. Fenomenul este mult mai puternic atunci când cele două persoane se ating sau se află una în apropierea celeilalte, dar pot fi percepute inclusiv de la distanţă[30].

De câteva decenii, ştiinţa medicală a descoperit capacitatea minunată de a transplanta organe de la un om la altul, îţi reamintesc însă de povestea uimitoare a veteranului din al

29 Rollin McCraty, doctor în ştiinţe, editat de E J. Rosch şi M. S. Markov: „Inima energetică: Comunicarea bio-electromagnetică în interiorul corpului şi între oameni", *Aplicaţii clinice ale medicinii bio-electromagnetice* (2004), 541-562.

30 R. McCraty, M. Atkinson şi W. Tiller, *Rolul coerenţei fiziologice în detectarea şi măsurarea schimbului de energie cardiacă între doi oameni* (Prelegere ţinută la al X-lea Congres Internaţional pe tema stresului de la Montreux, în Elveţia, 1999).

Doilea Război Mondial şi a celulelor sale sanguine. Dacă celulele individuale ale unei persoane îşi păstrează într-o asemenea măsură conexiunea cu organismul-mamă, gândeşte-te ce conexiune trebuie să aibă un organ întreg! Cu toţii am auzit poveşti uimitoare în care beneficiarul unui organ transplantat a devenit subit interesat de un sport sau de mâncarea preferată a donatorului. Pacienţii care au beneficiat de un transplant al inimii au descris astfel de simptome de la bun început, dar medicii nu i-au crezut, atribuindu-le imaginaţiei lor.

Este greu să convingi însă un beneficiar al unui transplant de inimă căruia nu i-au plăcut niciodată ***hot dog***-urile[31] sau baseballul, dar care acum nu se mai poate sătura de ele după ce a primit inima unui fan avid al echipei White Sox, că ceea ce i se întâmplă este produsul imaginaţiei sale; sau o femeie care nu se poate împiedica să nu plângă ori de câte ori aude o melodie care înainte de transplant nu însemna nimic pentru ea.

Inima are propria sa inteligență specifică. Ea poate gândi, poate simți și își poate aduce aminte.

La ora actuală există suficiente dovezi care confirmă că inima are amintiri şi sentimente personale. Numeroşi beneficiari ai unui transplant de inimă au vorbit despre noile lor preferinţe alimentare sau de altă natură, ba chiar de schimbarea scrisului de mână, a gusturilor muzicale şi de accesul la amintiri care nu le aparţin[32].

[31] Crenvurşti în pâine, specialitate tradiţională americană. Se vinde la orice colţ de stradă, şi mai ales la meciurile sportive.

[32] Mindshock: Amintiri transplantate. Channel4.com, Belfast, Irlanda de Nord. Vezi http://video.google.com/videoplay7docid-2219468990718192402

Descoperirea zidului din jurul inimii

Nu ai simţit niciodată nevoia de a-ţi construi un „zid de autoapărare" pentru a te proteja de o situaţie neplăcută? Ei bine, se pare că această expresie metaforică are o bază reală. Personal, am numit acest fenomen „zidul din jurul inimii" şi iată cum l-am descoperit.

În luna martie a anului 1998, am plecat împreună cu soţia mea Jean la Portland, în statul Oregon, pentru a participa la o conferinţă despre vindecarea magnetică unde trebuia să ţin o prelegere.

La primele ore ale dimineţii, Jean m-a trezit şi mi-a spus că a avut un vis foarte intens, a cărui semnificaţie i se părea foarte profundă şi având conotaţii precise cu starea ei de sănătate.

în vis se făcea că Jean se afla în faţa unui cerc rotativ pe care se prind comenzi, de genul celor din restaurante. Pe cerc erau prinse trei comenzi, iar Jean a înţeles intuitiv că fiecare dintre ele conţinea o problemă legată de starea ei de sănătate.

Mintea ei subconştientă cunoştea semnificaţia acestui vis, aşa că am început să o testez la nivel muscular, punându-i întrebări legate de comenzile prinse pe cercul rotativ. Am stabilit rapid semnificaţia primelor două probleme de sănătate, dar când ne-am focalizat asupra celei de-a treia comenzi s-a întâmplat ceva cu totul neaşteptat.

Am trăit eu însumi o viziune în stare de veghe.

Am putut vedea foarte clar în mintea mea o podea din lemn tare, superb lustruită. O voce interioară mi-a spus că ***inima lui Jean se afla sub această podea!***

Imaginea nu părea să aibă vreun sens pentru mine, dar era extrem de clară şi de persistentă. Hotărât să aflu cu orice preţ semnificaţia ei, i-am povestit lui Jean ce vedeam şi am întrebat-o dacă imaginea îi spune ceva.

— Ei bine, aseară nu m-am simţit bine deloc, mi-a răspuns ea, iar Lana mi-a spus că simte o energie de un anumit fel deasupra inimii mele. Mă întreb dacă are vreo legătură cu imaginea pe care ai văzut-o tu.

Cumnata mea Lana este maestră Reiki şi o vindecătoare foarte înzestrată şi foarte intuitivă.

— Nu prea ştiu ce să înţeleg din toate acestea.

Fascinaţi, am început să facem teste musculare pentru a descoperi care era semnificaţia podelei din lemn.

— Mai întâi de toate, haide să vedem cât de groasă este podeaua, i-am spus. Are ea grosimea unei scânduri?

Braţul lui Jean a rămas puternic, deci răspunsul era afirmativ.

— Are ea grosimea a două scânduri?

.Da.'

— Are ea grosimea a trei scânduri?

„Da."

Răbdător, am continuat să adaug noi unităţi la grosimea podelei: cinci scânduri, zece scânduri, 20, 50, 100, 200... La un moment dat, am început să echivalez grosimea în metri.

— Are această podea o grosime de 30 de metri?

„Da."

— Are ea o grosime de 150 de metri?

„Da."

Şi tot aşa: 300 de metri, 600 de metri, 900 de metri, 1.200 de metri...

— Are ea o grosime de 1.500 de metri?

„Da."

— Are ea o grosime de o milă?

„Da."

Am continuat: două mile, trei mile, patru mile...„Da" a fost răspunsul de fiecare dată.

- Are ea o grosime de cinci mile?

„Da.“

- Are ea o grosime de şase mile?

„Nu."

Toată povestea era mai mult decât ciudată şi nu puteam înţelege ce semnifică ea. Eram totuşi convins că semnificaţia ei nu era una oarecare, aşa că am continuat testele. În cele din urmă a devenit evident că podeaua din lemn pe care am putut-o vedea atât de clar în mintea mea avea o grosime de exact opt kilometri. Nu mai avusesem niciodată o astfel de viziune, dar răspunsurile pe care le primeam erau cât se poate de clare.

Trei lucruri mi se păreau certe: puteam vedea foarte clar podeaua din lemn; ştiam că într-o manieră simbolică inima soţiei mele se afla sub această podea; iar podeaua era extrem de groasă - mai exact, avea o grosime de cinci mile. Dar ce puteau însemna toate acestea!?

Am întrebat:

- Există un zid în jurul inimii tale?

„Da.“

- Are acest zid o grosime de cinci mile?

„Da."

- Este el construit din lemn?

„Da."

Era limpede că ne aflam în plin proces de descoperire a unei revelaţii, dar era aceasta importantă?

Mi-am golit mintea de gânduri, după care am pus o nouă întrebare:

- Este acest zid alcătuit din emoţii nerezolvate captive?

Braţul lui Jean a rămas puternic, deci „da".

Subit, semnificația simbolică a zidului mi-a devenit evidentă. Știam cât de vulnerabilă este inima omului și cât de ușor se

poate simți ea rănită. Pe de altă parte, știam ce trecut dificil avusese Jean.

Când era copil, Jean a fost o fetiţă foarte sensibilă şi extrem de timidă. A crescut într-un cămin disfuncţional, la fel ca atâţia alţi oameni. Deşi are numeroase amintiri minunate din copilărie şi deşi şi-a iubit părinţii şi fraţii, iar aceştia au iubit-o la rândul lor, ea nu s-a simţit niciodată în siguranţă din punct de vedere emoţional.

Nu ştia niciodată cum va evolua atmosfera emoţională acasă la ea de la o clipă la alta. Certurile şi insultele izbucneau din nimic, caz în care întreaga familie „păşea ca pe ouă". Jean nu ştia niciodată când şi dacă va fi acuzată sau învinovăţită de ceva.

Protejarea sinelui interior

Oamenii care se confruntă cu astfel de situaţii neconfortabile reacţionează în mod diferit. Unii preferă să atace primii, alţii bat în retragere, iar unii preferă să se ascundă. Cei mai mulţi dintre ei simt însă nevoia de a-şi crea un zid de autoapărare în jurul lor, pentru a se proteja.

Aşa cum spuneam, inima este nucleul fiinţei. De aceea, mintea subconştientă ştie că ea este prima care trebuie protejată în toate felurile cu putinţă, întrucât este un organ extrem de delicat.

Expresii precum „inimă străpunsă" sau „inimă frântă" au apărut din cauza senzaţiilor fizice percepute la nivelul inimii în timpul unui stres emoţional puternic. Aproape toţi oamenii au simţit această senzaţie într-un moment sau altul al vieţii lor.

Emoţiile nerezolvate captive nu sunt efemere, ci au substanţă. Ele sunt alcătuite din energie, la fel ca orice altceva din creaţie. Atunci când devin captive, ele se ataşează de o anumită zonă corporală, iar uneori această zonă este inima.

Mintea subconștientă, a cărei putere nu cunoaște limite, se folosește uneori de aceste emoții captive pentru a crea un zid sau un scut în jurul inimii, pentru a o proteja pe viitor. Este vorba literalmente de un zid energetic cât se poate de concret.

La început nu mi-a fost uşor să reconstitui acest proces, dar la un moment dat mi-am dat seama că mintea subconştientă urmează anumite reguli. Spre exemplu, nu este posibil să creezi ceva din nimic. În lumea în care trăim, tot ceea ce există este alcătuit din energie, iar eu cred că mintea subconştientă înţelege perfect acest lucru. În ultimă instanţă, toate zidurile pe care le construim noi în lumea noastră fizică sunt alcătuite din energie, indiferent de materialele pe care le-am folosit. Zidul din jurul inimii creat de mintea subconştientă este la rândul lui alcătuit din energie, dar nu din orice fel de energie, ci din cea a emoţiilor nerezolvate captive.

Eu cred că pentru mintea subconştientă zidul din jurul inimii este la fel de real ca şi scaunul pe care eşti aşezat în momentul de faţă. El există într-un plan diferit de cel al realităţii fizice, dar acest lucru nu îl face mai puţin real. De pildă, noi nu putem vedea lumina ultravioletă sau cea mai mare parte a spectrului electromagnetic, dar asta nu înseamnă că aceste frecvenţe nu există în realitate.

Când am întrebat mintea subconştientă a lui Jean dacă putem elimina emoţiile captive din care este alcătuit zidul din jurul inimii sale, răspunsul pe care l-am primit a fost „da".

Treptat, corpul ei a fost dispus să elibereze aceste emoţii. Am descoperit astfel că procedura de eliminare a lor nu diferă

de cea folosită în general pentru emoţiile nerezolvate captive. Sigura diferenţă constă în faptul că trebuie să precizăm că dorim să eliberăm emoţiile din „zidul din jurul inimii" pentru a căpăta acces la ele.

Ori de câte ori am eliminat o emoţie captivă din zidul din jurul inimii lui Jean, i-am întrebat mintea subconştientă dacă putem continua cu eliminarea unei alte emoţii captive. Uneori mintea ei subconştientă mi-a răspuns afirmativ, dar de cele mai multe ori mi-a răspuns negativ.

Nu mi s-a părut deloc surprinzător faptul că subconştientul ei avea nevoie de ceva mai mult timp ca de obicei pentru a procesa eliminarea fiecărei emoţii captive, aşa că am aşteptat cu răbdare şi ne-am continuat şedinţele mai târziu. Am descoperit astfel că putem elimina în general o emoţie captivă pe zi, proces pe care l-am continuat până la dispariţia completă a zidului din jurul inimii lui Jean.

Crearea zidului din jurul inimii lui Jean

Jean a învăţat să se protejeze de sentimentele ei din copilărie. Ea s-a retras în sinea ei, într-un loc în care s-a simţit în siguranţă, blocându-şi emoţiile pozitive şi evitând legăturile cu cei în compania cărora se simţea vulnerabilă. Ori de câte ori acasă se petreceau episoade supărătoare, ea simţea teamă, resentimente şi alte emoţii negative, pe care de multe ori le integra în interiorul ei. Unele din aceste sentimente nu au fost niciodată procesate pe deplin, devenind energii captive în corpul ei.

în timp ce încerca să se descurce cum putea cu viața, subconștientul ei a continuat să construiască un zid în jurul inimii ei, ca o măsură supremă de protecție împotriva altor răni.

Mintea ei subconştientă a ales ca imagine simbolică pentru acest zid o podea din lemn tare, pe care orice om poate călca fără a strivi ceea ce se află dedesubt. Camera în care a crescut Jean era pardosită cu parchet din lemn tare, la fel ca întreaga ei casă; de aceea, această imagine îi era familiară. Mintea subconştientă a lui Jean a început să creeze acest zid în jurul inimii sale de la o vârstă fragedă, dar procesul nu s-a încheiat decât mult mai târziu.

Fiecare nouă emoţie devenită captivă a continuat să îngroaşe acest zid, până când el a ajuns la o grosime de opt kilometri.

Pe măsură ce am continuat să eliberăm emoţiile captive din care era alcătuit zidul din jurul inimii lui Jean, am descoperit că grosimea zidului s-a subţiat din ce în ce mai tare. Unele emoţii contribuiau la o subţiere masivă a zidului, în timp ce altele nu îl subţiau decât cu foarte puţin.

Când am eliminat şi ultima emoţie captivă din zidul din jurul inimii lui Jean s-a întâmplat un lucru interesant, care a ajutat-o pe soţia mea să îşi depăşească trecutul şi imaginea legată de sine.

Jean s-a reconectat cu cei din jur

Deşi zidul din jurul inimii lui Jean o proteja pe aceasta de diferite răni sufleteşti, ea a trebuit să plătească un anumit preţ pentru această protecţie.

Viaţa ei emoţională era foarte amorţită, iar Jean se simţea oarecum izolată şi neconectată cu ceilalţi oameni. îşi dorea să aibă prieteni apropiaţi şi a încercat de multe ori să se apropie de oameni, dar de fiecare dată se lovea de un obstacol invizibil. Ceilalţi oameni o simpatizau, dar ea nu se simţea la fel de bine

în compania lor. De aceea, avea multe cunoştinţe, dar puţini prieteni apropiaţi. La diferite evenimente sociale, Jean se simţea de fiecare dată ca un outsider, chiar dacă îi cunoştea pe participanţi de foarte mulţi ani, şi i-a fost imposibil să se simtă vreodată integrată într-o comunitate.

Când am eliminat în sfârşit şi ultima emoţie din zidul din jurul inimii sale, în Jean s-a produs o schimbare profundă.

- Pentru prima dată în viaţa mea, mi-a spus ea, nu mă mai simt ca un outsider. întotdeauna mi-am dorit acest lucru. Abia acum îmi dau însă seama ce înseamnă să faci parte dintr-un cerc de prieteni apropiaţi. Este ceva complet diferit de ceea ce am simţit până acum. Este o stare minunată şi mă simt de parcă aş fi ajuns acasă.

începând din acea zi, acest sentiment nu a mai părăsit-o niciodată pe Jean, ajutând-o să se maturizeze la nivel emoțional. De atunci, am descoperit că eliminarea zidului din jurul inimii unei persoane o ajută pe aceasta să trăiască o reconectare profundă cu alți oameni.

O mare parte a creşterii noastre personale şi spirituale derivă din iubirea şi interacţiunile noastre cu alte persoane. Cu cât inima noastră este mai deschisă, cu atât mai puternice devin interconexiunile noastre cu ceilalţi oameni. Cu cât ne simţim mai conectaţi, cu atât mai uşor ne este să dăruim şi să primim iubire, şi cu atât mai plină şi mai bogată devine viaţa noastră.

Îi sunt profund recunoscător lui Jean pentru visul pe care l-a avut în acea noapte. Fără ea, probabil că nu aş fi aflat niciodată de existenţa zidului din jurul inimii oamenilor.

Când am început să testez alţi oameni pentru a afla dacă au ziduri în jurul inimii, am descoperit că această problemă

este destul de comună. Experienţa m-a învăţat că 80% din oameni au astfel de ziduri în jurul inimii lor. De aceea, există o şansă destul de mare să ai şi tu un astfel de zid.

Căsnicia nereuşită a lui Joanne

Una din primele persoane pe care le-am testat pentru a afla dacă au un zid în jurul inimii lor a fost o femeie pe nume Joanne, căsătorită de 22 de ani şi cu cinci copii. Soţul lui Joanne obişnuia să o abuzeze verbal şi psihic. Atmosfera din casa ei era atât de otrăvită încât toţi ceilalţi membri ai familiei se întrebau de ce nu divorţa.

La fel ca multe alte femei aflate în această situaţie, Joanne a reuşit să reziste în această căsnicie prin crearea unui zid în jurul inimii sale, care a ajutat-o să îşi izoleze inima de abuzurile verbale şi emoţionale la care o supunea soţul ei.

Am bănuit de la bun început că Joanne avea un zid în jurul inimii, iar când i-am întrebat corpul, acesta mi-a răspuns afirmativ. împins de curiozitate, m-am întrebat atunci din ce era construit (metaforic vorbind) zidul lui Joanne. Am întrebat dacă acesta este construit din lemn, dar corpul ei mi-a răspuns negativ.

Hm, era el construit dintr-un metal? „Da“ mi-a răspuns corpul ei.

— Este vorba de fier? am întrebat, încercând să îngustez gama posibilităţilor.

„Nu“, mi-a răspuns corpul ei.

— De oţel?

„Nu.“ ’

Am încercat apoi cu titaniul, cuprul şi celelalte metale de care auzisem, dar răspunsul a fost de fiecare dată negativ.

De aceea, am încercat o abordare diferită:

- Este acest metal mai dur decât fierul?

„Da."

- Este el mai dur decât oţelul?

„Da."

Am continuat în acest fel şi am aflat că metalul din care era construit zidul lui Joanne era mai dur decât toate metalele cunoscute. Exasperat, am întrebat:

- Este acest metal mai dur decât orice metal care există pe Pământ?

„Da" a sunat în mod explicit răspunsul.

Cum era posibil ca zidul din jurul inimii lui Joanne să fie construit dintr-un metal mai dur decât orice metal cunoscut pe Pământ?

Un metal dintr-o altă lume

Fusesem atât de prins în raţionamentul meu concret, că uitasem de un lucru important:

Zidul din jurul inimii este o creație a minții subconștiente, pentru care nimic nu este imposibil.

Cu alte cuvinte, el nu este construit dintr-un material fizic, ci din energia emoţiilor nerezolvate captive. De aceea, chiar dacă pentru noi nu pare „real" pentru mintea subconştientă el este la fel de real ca şi orice altceva din această lume.

Realitatea lui în corpul fizic este foarte explicită, afectând toate sistemele corpului, aşa cum se întâmplă şi cu gândurile. De pildă, el are o influenţă directă asupra stării noastre de sănătate. Pe de altă parte, el rămâne o creaţie imaginară, putând fi alcătuit practic din orice.

Abuzurile din viaţa lui Joanne au început la doi ani după ce aceasta s-a măritat. Dorindu-şi mai presus de orice să îşi salveze căsnicia, ea a rezistat pe poziţii.

Joanne a crescut într-un cămin idilic şi paşnic, în care a fost tratată ca un odor. Ea nu-şi putea aminti ca părinţii ei să se fi certat vreodată, iar ocaziile în care şi-au adresat cuvinte grele puteau fi numărate pe degetele unei singure mâini.

De aceea, pe măsură ce abuzurile din căsnicia ei au devenit din ce în ce mai intense, subconştientul ei a căutat cu disperare modalităţi de protecţie. Din ce în ce mai multe emoţii au devenit captive în corpul ei, iar mintea ei subconştientă s-a folosit de acestea pentru a construi un zid. Pentru ce material a optat însă ea pentru a face faţă abuzurilor din partea lui Nick?

Se spune că mintea subconştientă nu face diferenţa între ceea ce noi considerăm a fi „realitate" şi „irealitate". De pildă, dacă ne uităm la un film înfricoşător, ea nu „ştie" că realitatea din faţa ei este imaginară. De aceea, inima începe să ne bată cu putere, palmele ne transpiră, iar reacţiile biochimice din corpul nostru corespund celor care s-ar produce dacă am trece efectiv prin situaţia din film. Adrenalina ne inundă vasele sanguine, iar reacţiile noastre de tip „luptă sau fugi" corespund întru totul celor pe care le-am avea dacă imaginile de pe ecran ar fi cu adevărat reale.

În esenţă, mintea subconştientă tratează orice imagine din mintea noastră conştientă ca pe o realitate, indiferent dacă ele sunt reale sau imaginare. Acest lucru ne permite să ne explicăm ce s-a întâmplat în cazul lui Joanne, a cărei minte subconştientă a construit un zid în jurul inimii sale dintr-un metal mai dur decât orice metal cunoscut pe Pământ.

La un moment dat, Joanne a văzut un OZN într-un film de science-fiction. Armata americană a tras cu rachete în el, dar când fumul exploziilor s-a risipit, soldaţii au constatat că

OZN-ul era intact. Au început atunci să tragă cu tunurile, dar nici ghiulele acestora nu au avut vreun efect. Au lansat chiar şi o ogivă nucleară, dar când fumul s-a risipit din nou, OZN-ul continua să se afle la locul său. Oamenii de ştiinţă erau înmărmuriţi. Nava spaţială era construită dintr-un material necunoscut, dintr-un metal care nu exista pe Pământ şi care era aparent indestructibil.

„Da! şi-a spus mintea ei subconştientă. Exact de asta am eu nevoie!" După care şi-a construit zidul din jurul inimii din acest material necunoscut.

Aşa se face că Joanne avea în jurul inimii sale un zid construit din metalul indestructibil al unui OZN. Ce modalitate mai bună de a-şi proteja inima ar fi putut găsi mintea ei subconştientă? Iţi reamintesc în această direcţie că zidul din jurul inimii este construit din imaginaţia minţii subconştiente a persoanei care şi-l creează în mod inconştient.

După ce am descoperit din ce era alcătuit zidul din jurul inimii lui Joanne la nivel metaforic, am început să eliberăm emoţiile nerezolvate captive care reprezentau cărămizile acestuia.

Dat fiind că Joanne nu şi-a părăsit niciodată soţul, era evident că unul din motivele pentru care rămăsese alături de Nick era exact existenţa acestui zid.

În toţi aceşti ani, zidul a fost cel care i-a protejat inima. De aceea, am fost nevoit să mă întreb dacă eliminarea acestui zid era lucrul cel mai bun pe care îl puteam face, dacă nu cumva acesta continua să îi fie necesar lui Joanne în acest moment al vieţii sale. La urma urmelor, corpul ei construise acest zid din motive foarte justificate. Pe de altă parte, orice zid în jurul inimii presupune un preţ mare de plătit, şi anume capacitatea redusă de a simţi.

Am decis împreună cu Joanne că cea mai sigură cale constă în a-i întreba subconştientul dacă este de acord să

elibereze aceste emoţii captive din care era construit zidul din jurul inimii sale.

- Putem elimina acum o emoţie nerezolvată captivă din zidul din jurul inimii tale? am întrebat.

Corpul lui Joanne a răspuns „da“. Puteam începe aşadar eliminarea emoţiilor captive din care era construit zidul din jurul inimii sale. Mai mult decât atât, corpul ei îşi dorea acest lucru! De aceea, am început să le eliberăm una câte una, după identificarea lor prin testare musculară.

Ori de câte ori eliminam o emoţie captivă, verificam din nou grosimea zidului din jurul inimii sale. Iniţial, aceasta fusese de 3,5 metri.

- Mai este grosimea zidului din jurul inimii de 3,5 metri? am întrebat după eliminarea primei emoţii.

„Nu", a răspuns corpul lui Joanne.

- Este ea de 3 metri?

„Da".

După eliminarea fiecărei emoţii, zidul din jurul inimii lui Joanne devenea din ce în ce mai subţire. Proporţia noii sale grosimi varia de la un caz la altul, în funcţie de emoţia eliminată. In unele cazuri, eliminarea unei emoţii captive putea reduce grosimea zidului cu 30 de centimetri. în altele, ea reducea grosimea zidului cu doar câţiva milimetri. în cazul lui Joanne, corpul ei mi-a permis să îi eliberez emoţiile una după alta, fară perioade de pauză. Mintea ei subconştientă era dispusă să le elibereze pe toate, de îndată ce le găseam.

Conectarea punctelor

Ori de câte ori identificam o emoţie captivă, îi puneam minţii sale subconştiente întrebarea: „Când a devenit captivă

aceasta?" Acest lucru a ajutat-o pe Joanne să facă legătura cu diferite evenimente din viaţa ei care i-au provocat mari dureri sufleteşti. Cu această ocazie, am descoperit că nu avea încă un zid în jurul inimii până în cel de-al doilea an de căsnicie, când situaţia ei familială a început să se deterioreze.

Descoperirea originilor acestor emoţii nerezolvate captive ne-a ajutat să înţelegem de ce a avut nevoie Joanne de un zid în jurul inimii construit din materiale indestructibile. De pildă, una din aceste emoţii a fost generată de un moment în care soţul ei şi-a pus o armă la tâmplă şi a ameninţat-o că se va împuşca în faţa ei. Alta a fost generată de o criză de furie a lui Nick din cauza religiozităţii ei, când acesta i-a ars Biblia în faţa ei. Am descoperit nouă emoţii captive în acest zid, fiecare fiind legată de o experienţă extremă alături de soţul ei.

Ce s-a întâmplat când inima lui Joanne a avut din nou libertatea de a simţi

Am avut nevoie de aproximativ 30 de minute pentru a identifica şi pentru a elimina cele nouă emoţii captive din zidul din jurul inimii lui Joanne. Când corpul ei ne-a indicat că zidul nu mai exista, Joanne a zâmbit uşor.

— Cum te simţi? am întrebat-o.

- Uşor ameţită, mi-a răspuns ea, dar altfel bine...

După care s-a întors acasă la Nick.

Timp de 22 de ani, Joanne a trăit cu un zid impenetrabil în jurul inimii sale. Dintr-odată, după ce zidul a dispărut, ea a devenit subit conștientă de întreaga răutate a soțului ei și de imensa povară pe care a fost nevoită să o ducă în toți acești ani de căsnicie, de îndată ce a pășit pragul casei sale.

Pentru prima dată după foarte mulţi ani, ea a ***simţit*** cât de dizarmonioasă este relaţia ei cu Nick. Zidul din jurul inimii sale o împiedicase până atunci să simtă plenar magnitudinea cruzimii acestuia. De îndată ce a devenit conştientă de ea, lui Joanne nu i-a venit să creadă că a rămas atâţia ani în această căsnicie abuzivă. Cine altcineva ar fi tolerat astfel de abuzuri şi ce motive ar fi avut să facă acest lucru în continuare? La doar două săptămâni după ce s-a întors acasă, ea l-a părăsit pentru totdeauna pe Nick şi a făcut cerere de divorţ.

La fel ca atâtea alte mecanisme de autoapărare ale corpului nostru, zidul din jurul inimii poate fi un instrument nepreţuit pe termen scurt.

Atunci când se întâmplă un eveniment copleşitor, o acţiune de urgenţă ne poate salva literalmente viaţa.

De pildă, dacă suntem bombardați, este o idee foarte bună să ne ascundem într-un buncăr. Pe de altă parte, cine și-ar dori să trăiască întreaga viață într-un buncăr, ratând astfel toate bucuriile și minunile vieții?

La fel se petrec lucrurile şi cu zidul din jurul inimii. Indiferent cât de important a fost acesta în momentul în care l-am creat, viaţa noastră va deveni mai fericită şi mai conectată dacă ne vom elibera de el. De multe ori, acest proces face diferenţa între o viaţă fericită trăită până la adânci bătrâneţi şi una de dezamăgire constantă.

Miranda şi fostul ei iubit

Exemplul Mirandei ilustrează perfect cum poate interfera zidul din jurul inimii cu viaţa amoroasă. Miranda

era o femeie atrăgătoare în vârstă de 38 de ani, asistentă medicală de profesie, şi a venit la mine pentru a-şi trata o durere la nivelul cefei. In timpul examinării mi-a spus că nu-şi mai dăduse de ani de zile întâlnire cu vreun bărbat şi că nu mai era deloc interesată de relaţiile de cuplu. De aceea, atunci când am testat-o, nu am fost deloc surprins să constat că avea un zid în jurul inimii sale.

Cu opt ani înainte, Miranda şi-a simţit inima frântă de despărţirea de un bărbat pe care îl iubise profund. în dorinţa de a-i proteja inima de alte dureri de acest fel, mintea subconştientă a construit în jurul acesteia un zid.

Zidul din jurul inimii sale era construit din trei emoţii captive, care o împiedicau să se mai bucure de o relaţie plină de iubire, provocându-i totodată şi durerile la nivelul cefei. Miranda avusese aceste dureri de ceva vreme, aşa că acestea erau considerate cronice şi chiar puţin misterioase de medicii pe care îi consultase până atunci, căci niciun medicament nu părea să le poată elimina.

I-am eliminat aceste emoţii, una câte una. în final, i-am întrebat corpul dacă mai exista un zid în jurul inimii sale. Răspunsul a fost negativ.

Nu am mai văzut-o pe Miranda în următoarele trei luni. Când ne-am întâlnit în sfârşit, arăta incredibil de fericită. Am întrebat-o imediat ce s-a schimbat în viaţa ei, iar ea mi-a răspuns:

-Totul!

Mi-a spus că durerea de ceafa îi dispăruse de mult, dar veştile bune nu se opreau aici.

— Imediat după ce am plecat de la dumneavoastră, m-am întâlnit cu fostul meu iubit din şcoala generală, pe care nu l-am mai văzut de atunci. Culmea era că în ultimii opt ani a locuit la doar câteva case de mine. Am început să ne dăm

întâlnire, iar acum suntem îndrăgostiţi până peste urechi unul de celălalt! Cred că o să mă ceară în scurt timp în căsătorie.

Femeia care intrase în biroul meu plângându-se de dureri de ceafă şi jurându-se că nu-şi va mai da vreodată întâlnire cu vreun bărbat dispăruse pentru totdeauna. Miranda era o altă femeie.

- Vă mulţumesc din suflet pentru că m-aţi ajutat, mi-a spus ea. Dacă nu mi-aţi fi eliminat atunci zidul din jurul inimii, nu cred că aş fi trăit acum această poveste minunată de dragoste. Eram mult prea închisă în mine.

Foarte mulţi oameni spun că au început să simtă din nou după ce şi-au eliminat emoţiile nerezolvate captive şi zidul din jurul inimii. Ei se simt liberi să dăruiască şi să primească iubire, adeseori pentru prima dată după foarte mult timp. În această stare de spirit se pot întâmpla multe lucruri interesante şi minunate.

Cum ar trebui să ne trăim viaţa

Aceasta este viaţa pentru care ne naştem. Noi suntem predestinaţi să trăim o viaţă sănătoasă, vibrantă, plină de iubire şi de bucurie. Dintre toate emoţiile, iubirea este cea mai puternică şi mai populară, iar organul ei corespondent (cel care o ***receptează*** şi o ***emite)*** este inima.

Atunci când avem un zid în jurul inimii, noi nu putem oferi foarte multă iubire, căci energia acesteia din inima noastră nu poate ieși cu ușurință în afară, la fel cum nici energia din afară nu poate pătrunde în ea, fiind blocată într-o măsură mai mare sau mai mică.

În consecinţă, noi ajungem să trecem prin viaţă izolaţi de ceilalţi oameni, din cauza traumelor emoţionale prin care am trecut şi a zidului subconştient care există în mod real în jurul inimii noastre. Traumele prin care am trecut au fost autentice şi este evident că ele au provocat corpului nostru o durere mai mare decât a putut suporta acesta la momentul respectiv. Dornic să nu mai retrăiască o astfel de durere, el şi-a construit zidul din jurul inimii, fapt care a părut logic în acel moment. Atât timp cât nu vom dărâma însă acest zid, noi vom rămâne captivi în interiorul lui, fiind mai puţin capabili să ne conectăm cu ceilalţi oameni, inclusiv cu cei pe care îi iubim foarte mult.

Eliminarea zidului din jurul inimii a transformat în totalitate viața persoanelor care au trecut prin acest proces, inclusiv a copiilor.

În aproximativ 30% din cazuri, efectele anihilării zidului din jurul inimii devin evidente imediat, dar de cele mai multe ori rezultatele sunt mai subtile, iar schimbările din viaţa persoanei apar gradual, în maniere care nu sunt recunoscute pe loc nici chiar de persoanele în cauză.

Paula şi fiul ei mânios

Într-o zi, o femeie pe nume Paula a venit în cabinetul meu împreună cu fiul ei Rick în vârstă de 17 ani. Paula mi-a spus că Rick avea probleme cu mânia. Făcea parte din tot felul de găşti de cartier, iar notele lui la şcoală erau la limita repetenţiei. Mama lui Rick se temea că următorul pas pe care îl va face fiul ei vor fi drogurile şi dorea să o ajut. Auzise de munca mea cu emoţiile nerezolvate captive şi se întreba dacă mânia fiului ei avea vreo legătură cu acestea.

L-am testat imediat pe acest tânăr tăcut şi furios şi am descoperit că avea în jurul inimii sale un zid. Când am testat-o pe mama sa, nu am fost deloc surprins să constat că şi aceasta avea un zid în jurul inimii.

A devenit foarte rapid evident că Rick nu era singurul din familie care avea probleme cu mânia. Mama lui era de asemenea plină de mânie şi de resentimente faţă de fostul ei soţ, tatăl lui Rick. Paula avea tot timpul pe faţă o expresie îndârjită, iar maxilarele ei nu păreau să se descleşteze niciodată.

Am avut nevoie de cinci şedinţe succesive pentru a elimina zidul din jurul inimii lui Rick, dar acestea nu au durat mai mult de zece minute fiecare. Uneori, corpul lui era dispus să elibereze două emoţii captive una după cealaltă, dar de cele mai multe ori nu a acceptat să elibereze decât o singură emoţie o dată. Toate emoţiile sale captive erau legate de tatăl său biologic şi de faptul că acesta îl abandonase. Rick a trecut extrem de greu peste divorţul părinţilor săi. Printre alte emoţii rămase captive în corpul său în timpul acestui proces se numărau mânia, frustrarea, resentimentele şi complexul de inferioritate.

De îndată ce am încheiat procesul de eliminare, Rick a început să se schimbe. Până şi frizura iui s-a schimbat. Când l-am cunoscut prima oară, el avea o frizură rebelă şi părul de culoare portocalie, expresie a sfidării sale, fără îndoială. După ce nu a mai simţit nevoia să îşi exprime mânia şi resentimentele, părul său a revenit la normal. Mai mult, notele lui s-au îmbunătăţit peste noapte. Fusese întotdeauna un băiat inteligent, dar îşi blocase emoţiile în spatele zidului din jurul inimii, iar presiunea a continuat să se acumuleze în interiorul lui.

Înainte de a-i dărâma zidul din jurul inimii, ori de câte ori Rick se gândea la tatăl său, el simţea cum se înfurie. După

dărâmarea zidului, Rick a ajuns să se gândească liniştit la tatăl său, ba chiar să îşi petreacă timpul împreună cu el fără a-şi mai pierde cumpătul. Dintr-odată, el s-a simţit mai fericit şi mai motivat, regăsindu-şi viaţa de dinainte şi bucuria adolescenţei.

Nu am să uit niciodată ultima şedinţă cu Rick şi cât de transformat mi s-a părut acesta atunci. Practic, nu-şi mai putea şterge zâmbetul de pe faţă în timp ce îmi povestea de ultima excursie la pescuit în care fusese cu tatăl său biologic şi cât de mult se schimbase relaţia sa cu acesta.

În mod paradoxal, atunci când am eliminat zidul din jurul inimii mamei lui Rick, aceasta nu a simţit nicio schimbare pe moment. La două luni după eliminare, ea a venit în cabinetul meu şi mi s-a plâns:

- Ce se întâmplă? Rick este cu totul alt om. Nici nu-1 mai pot recunoaşte. In schimb, eu nu simt nicio diferenţă!

I-am explicat că atunci când zidul din jurul inimii este eliminat, organismul are nevoie de timp pentru a conştientiza schimbările produse şi pentru a se readapta.

Corpul trebuie să treacă printr-un proces de vindecare, iar acesta nu este întotdeauna instantaneu.

Nu ştiu dacă mi-a acceptat sau nu explicaţiile. înclin să cred că era dezamăgită că viaţa ei nu s-a schimbat la fel de dramatic ca cea a lui Rick. O vreme nu i-am mai văzut pe niciunul, fapt care nu m-a împiedicat să mă întreb ce or mai face.

Un an mai târziu, m-am întâlnit întâmplător cu Paula într-un magazin din Orange County. M-a recunoscut imediat şi a aşteptat să vadă dacă o recunosc şi eu pe ea. Mi s-a părut familiară, dar nu aveam nicio idee cine este. Discutând cu ea, am început să bănuiesc că ar putea fi Paula, dar mi se părea atât de schimbată încât aproape că nu-mi venea să cred. Faţa ei emana literalmente o stare de fericire. întreaga ei atitudine era diferită. De la ultima noastră întâlnire nu numai că îşi

găsise o slujbă minunată în acest magazin, dar cunoscuse un bărbat care o făcea fericită şi cu care se măritase.

Cu această ocazie, am aflat că lui Rick îi mergea foarte bine, atât la şcoală cât şi în general în viaţă. I-am reamintit atunci de ultima noastră discuţie referitoare la efectele întârziate ale eliminării zidului din jurul inimii.

- Nu ştiu dacă eliminarea zidului din jurul inimii mele a avut sau nu ceva de-a face cu toată povestea asta, mi-a răspuns ea zâmbind, dar ştiu că viaţa mea de acum este infinit mai fericită decât cea de acum un an. Pur şi simplu nu-mi vine să cred!

După ce m-am despărţit de ea, mi-am adus aminte cât de înverşunată şi de nefericită părea cu un an înainte şi nu am putut să nu mă întreb ce s-ar fi întâmplat cu ea dacă nu şi-ar fi dărâmat zidul din jurul inimii.

Copiii şi zidul din jurul inimii

Unul din aspectele care mi se par cele mai triste este acela că şi copiii pot avea un zid în jurul inimii.

> **Gândește-te cât de deschisă și de fragilă este inima unui copil mic. El este neajutorat și are încredere în toți cei din jurul lui, dar cade adeseori victimă adulților abuzivi sau cruzimii altor copii mai mari. Mulți copii aflați în această situație sfârșesc prin a-și construi un zid în jurul inimii.**

Uneori, viaţa poate fi dificilă chiar şi în cele mai paşnice cămine şi în cele mai fericite circumstanţe. Iată o scrisoare pe care am primit-o de la o femeie încântătoare, al cărei fiu a fost diagnosticat ca fiind deprimat clinic. După ce şi-a creat o emoţie captivă în urma morţii unui prieten apropiat, el şi-a

format un zid în jurul inimii sale fragile pentru ca aceasta să nu se rupă de tot.

Deprimat la nouă ani

Stimate domnule doctor Nelson,

Acum câteva săptămâni am venit la dumneavoastră cu fiul meu în vârstă de nouă ani, care avea la acea vreme un comportament cu totul neobişnuit: avea dificultăţi în a mânca, în a dormi şi în a se concentra.
Avea crize de furie şi o atitudine negativă şi pesimistă. Şcoala i se părea un coşmar! L-am luat cu binişorul, l-am pedepsit, l-am răsplătit şi chiar i-am oferit mită pentru a-şi face temele, dar nici chiar atunci când şi le făcea nu i le dădea profesorului. Este un băiat foarte inteligent, dar notele lui la şcoală erau foarte mici, pentru că nu-şi preda niciodată temele.

L-am dus la o consultaţie cu medicul său pediatru. Acesta ne-a trimis la un neurolog pediatru, iar apoi la un psiholog, pentru noi investigaţii. Cu toţii au ajuns la concluzia că fiul meu este deprimat. Acum doi ani el a asistat la moartea prin înec a unui prieten apropiat, iar zece luni mai târziu a fost nevoit să participe la înmormântarea vărului său. în următoarele şase luni ne-au murit alte patru rude şi înclin să cred că toate aceste evenimente au avut un efect devastator asupra psihicului lui. Am încercat să îl ajut să treacă peste ele, dar se pare că acestea au continuat să îl afecteze.

Când l-am adus la dumneavoastră, l-aţi testat şi aţi stabilit că avea un zid în jurul inimii care genera un

puternic dezechilibru emoţional în corpul său. Aţi folosit atunci aparatul MagCreator pentru a elimina toate emoţiile negative asociate cu acest zid. Nu pot spune că înţeleg pe deplin aspectele ştiinţifice ale metodei dumneavoastră de tratament, dar am crezut de la bun început că aceasta ar putea fi cea mai bună soluţie pentru rezolvarea problemelor cu care se confrunta fiul meu. După ce aţi lucrat cu el, acesta a fost uşor letargic în următoarele două zile, dar schimbările care s-au produs în comportamentul lui în săptămânile care au urmat au fost de necrezut!

La sfârşitul primei săptămâni a început să mănânce şi să doarmă normal. în plus, şi-a regăsit entuziasmul şi starea de fericire. La ora actuală îşi face cu conştiinciozitate toate temele, fără să mai fie nevoie ca noi să insistăm.

Atmosfera din casa noastră s-a schimbat fundamental, devenind infinit mai plăcută. Copilul meu este răbdător, amabil cu toată lumea şi dornic să ne ajute. Mă simt de parcă cineva mi-arfi adus înapoi micul şi scumpul meu copilaş pe care l-am avut odată!

Dacă scepticismul m-arfi împiedicat să apelez la tratamentul dumneavoastră, probabil că aş fi în continuare mama unui copil foarte trist şi foarte frustrat, pe care nimeni şi nimic nu l-ar putea vindeca. Din fericire, tratamentul dumneavoastră l-a salvat literalmente. Vă mulţumesc din suflet, domnule doctor Nelson, pentru ajutorul dumneavoastră. Cunoaşterea şi expertiza dumneavoastră în acest domeniu de activitate, precum şi răbdarea şi amabilitatea de care aţi dat dovadă, au

avut un impact uluitor asupra întregii noastre vieţi de familie... Vă port o recunoştinţă profundă pentru tot ce aţi făcut pentru vindecarea fiului meu.

Vă mulţumesc!!

Zidul din jurul inimii micuţului Jacob

Una din cele mai emoţionante experienţe pe care le-am avut vreodată cu copiii este povestită în următoarea scrisoare pe care am primit-o de la mama acestuia, Meisha. La scurt timp după naştere, fiul ei în vârstă de numai trei ani, Jacob, şi-a creat un zid în jurul inimii, în urma morţii fratelui său geamăn. I-am tratat şi i-am eliminat zidul din jurul inimii într-o singură şedinţă, iar mai târziu am primit această scrisoare-mărturie, trimisă special pentru a fi citată în această carte, astfel încât să le fie de folos şi altor cititori:

Acum trei ani şi jumătate am născut doi băieţi gemeni. La nouă zile de la naştere, ei au contractat un virus care le-a atacat inima, lăsându-i într-o stare critică ce a durat două luni.Jordan, primul geamăn pe care l-am născut, a murit ca urmare a complicaţiilor multiple. Jacob a rămas în viaţă şi s-a recuperat suficient de bine pentru a-l putea aduce acasă, dar a continuat să aibă probleme cu inima.

In afara insuficienţei cardiace, Jacob a rămas în urma acestei experienţe şi cu un zid în jurul inimii alcătuit din emoţii negative profunde care se manifestau prin crize de furie, instinctul de a distruge, nefericire, insecuritate şi agresivitate. La doar o zi sau două după tratament, fiul meu şi-a schimbat dramatic

comportamentul. Toţi prietenii mei au remarcat cât de fericit pare dintr-odată. A devenit un copil plăcut, amabil, dornic să mă ajute şi plin de răbdare, opusul absolut al celui care fusese până atunci. Sunt ferm convinsă că prin continuarea tratamentelor cu dr. Nelson îmi voi putea vindeca în totalitate fiul de orice dezechilibru emoţional, permiţându-i astfel să trăiască viaţa fericită la care are tot dreptul.

Meisha E., Texas

După ce vestea descoperirii zidului din jurul inimii de către soţia mea şi cu mine a început să se răspândească, diferiţi practicanţi au venit să primească instrucţiuni despre folosirea acestei metode, dar cei mai mulţi au fost oamenii obişnuiţi. Povestea care urmează este relatată de Gwen Legler, o terapeută din statul Washington.

Zidul din jurul inimii alcătuit dintr-un material detestat

Am descoperit că marea majoritate a oamenilor îşi construiesc un zid în jurul inimii care să reflecte o amintire sau o imagine plăcută pentru ei. De aceea, am rămas surprinsă de reacţia negativă a lui Pearl în faţa zidului din jurul inimii sale, alcătuit din tufişuri de rododendron. Pearl detesta această plantă, aşa că nu-mi venea să cred că mintea ei subconştientă a ales tocmai această imagine simbolică pentru a construi zidul din jurul inimii sale. Am verificat de mai multe ori, dar informaţia s-a dovedit a fi corectă.

Un alt aspect interesant este că subconştientul ei nu mi-a permis să identific zidul din jurul inimii sale decât la cea de-a treia vizită, după care nu m-a lăsat să elimin decât câteva emoţii din acesta. în mod evident, subconştientul lui Pearl dorea să o protejeze pe aceasta de ceva anume. I-am sugerat să continuăm, pentru a înţelege ce se întâmplă.

La cea de-a cincea vizită am reuşit să mai eliminăm câteva emoţii, cum ar fi vinovăţia, durerea sufletească, ura, sentimentul că a fost trădată, durerea provocată de doliu şi aşa mai departe. în scurt timp a devenit evident că zidul din jurul inimii sale era construit în jurul unui incident anume din viaţa ei. Cu 16 ani în urmă, ea avusese o legătură extraconjugală din cauza căreia s-a simţit extrem de vinovată şi care a făcut-o să se dispreţuiască singură. Deşi a întrerupt acea legătură şi soţul ei a iertat-o, iar de atunci nu a mai avut niciodată vreo legătură extraconjugală, ea nu s-a putut ierta niciodată pe ea însăşi şi nu a putut uita ce s-a întâmplat atunci. Am înţeles astfel de ce şi-a construit Pearl zidul din jurul inimii din tufişurile pe care le detesta atât de tare, tocmai pentru că dorea să ascundă o experienţă pe care o detesta la fel de mult.

I-am eliminat zidul din jurul inimii, iar ea şi-a regăsit pacea interioară şi capacitatea de a se ierta.

Gwen L„ Washington

Visul cu inelul

Pat şi soţul ei Jim au participat la primul seminar pe care l-am predat vreodată, ţinut la San Diego în anul 1996.

Scrisoarea care urmează descrie experienţa pe care au avut-o cei doi în legătură cu un coşmar recurent generat de un zid în jurul inimii.

> ***Doresc să îţi împărtăşesc experienţele noastre legate de zidul din jurul inimii. Am participat împreună cu Jimmy la un seminar pe care l-ai ţinut la San Diego, când ne-ai vorbit de zidul din jurul inimii şi despre modalitatea prin care îl putem elimina.***
>
> ***Fiica noastră a murit în anul 1987, iar la ceva vreme după aceasta am început să am un coşmar recurent pe care l-am numit „Visul cu inelul" Lui Nancy îi plăcuseră foarte mult inelele, aşa că am făcut imediat legătura între acest coşmar şi ea. Obişnuiam să mă trezesc adeseori ţipând isterică şi căutându-mi inelele de pe degete. Nu mi-am putut aduce niciodată aminte ce anume provoca această stare de panică sau de ce era atât de important pentru mine să îmi găsesc inelele.***
>
> ***După ce am participat la seminarul tău, ne-am decis să verificăm dacă nu cumva am un zid în jurul inimii. Deloc surprinzător, am găsit unul! Am eliminat emoţie după emoţie, acumulate de-a lungul anilor care s-au succedat în viaţa mea. încă de la vârsta de doi ani am rămas cu emoţia captivă a abandonării. Cel puţin, aşa indica testul muscular. Dat fiind că părinţii mei nu s-au despărţit niciodată, nu prea mi-a venit să cred că rezultatele testului erau corecte. I-am povestit mamei mele despre zidul din jurul inimii şi despre emoţia abandonării. Mi-a explicat că la vârsta de doi ani a fost nevoită să mă lase cu bunica mea pentru a-l urma pe tata, care se afla în armată. Bunica fusese cea care o sfătuise să se ducă după tata, spunându-i că***

va avea ea grijă de mine, că eram doar un copil şi că nici nu-mi voi da seama de lipsa lor. Nu mai auzisem niciodată până atunci această poveste, dar se pare că ea a lăsat urme adânci în psihicul meu la vârsta de doi ani.

Am lucrat împreună cu Jimmy şi am eliminat toate emoţiile nerezolvate captive din zidul din jurul inimii mele. De atunci, coşmarul recurent nu s-a mai întors niciodată. Bucuria pe care am simţit-o datorită acestei eliberări interioare a fost nemărginită.

Îmi pare bine că am ocazia să îţi împărtăşesc această istorie. Am relatat-o deja la foarte mulţi cunoscuţi, dar de-abia aşteptam să ţi-o împărtăşesc şi ţie. îţi mulţumesc din suflet pentru acest program minunat.

Pat. S., Louisiana

Descoperirea şi eliminarea zidului din jurul inimii

Să vedem acum cum poţi stabili dacă o persoană are un zid în jurul inimii, iar apoi cum îl poţi elimina.

Pentru a afla dacă există un zid în jurul inimii, tot ce trebuie să faci este să pui această întrebare. Atât timp cât nu vei întreba direct mintea subconștientă dacă și-a construit un zid în jurul inimii, ea nu îți va revela această informație.

Zidul din jurul inimii este alcătuit din emoţii nerezol- vate captive, dar mintea subconştientă nu le mai consideră de mult astfel. Ele fac parte integrantă din zid şi sunt considerate inaccesibile atât timp cât nu întrebi direct de existenţa

zidului. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să determini mintea subconştientă să recunoască existenţa zidului, şi abia apoi vei putea elimina emoţiile captive din care este alcătuit acesta. Numai în acest fel recunoaşte ea emoţiile captive ca atare, putând să le elimine. Pe măsură ce vei elimina pe rând aceste emoţii, zidul se va subţia şi va sfârşi prin a dispărea complet.

Aşadar, pune întrebarea: „Ai construit un zid în jurul inimii tale?", apoi aplică testul muscular preferat pentru a obţine răspunsul corpului.

Experiența m-a învățat că circa 80% din oameni și-au construit un zid în jurul inimii.

Foloseşte cuvântul „ascuns"

Dacă pui întrebarea: „Există un zid în jurul inimii tale?", iar răspunsul este negativ, este posibil să se producă un alt fenomen. De multe ori zidul este ascuns şi nu poate ieşi la iveală decât dacă foloseşti efectiv acest cuvânt: „ascuns". La urma urmelor, scopul pentru care a fost construit este chiar acela de a proteja inima, adică de a o ***ascunde*** de orice lucru care ar putea-o răni. Uneori, zidul este atât de bine ascuns încât este greu de găsit, dar dacă precizezi acest lucru, mintea subconştientă îl va scoate la iveală.

În acest scop, întreabă:„ Ai un zid ***ascuns*** în jurul inimii?” Dacă există un astfel de zid, iar acesta este ascuns, mintea subconştientă va recunoaşte acest lucru.

Este foarte important să îţi aduci aminte de acest sfat. Nu pot să-ţi spun cât de des am fost nevoit să folosesc eu însumi cuvântul „ascuns" pentru a găsi zidurile din jurul inimilor pacienţilor mei, care în caz contrar ar fi rămas nedetectate.

Un zid în jurul inimii *ascuns* nu diferă cu nimic de unul obișnuit. Este pur și simplu un zid în jurul inimii mai greu de găsit.

În cazul în care corpul a recunoscut că are un zid ascuns în jurul inimii, poţi continua şirul întrebărilor fără a mai folosi cuvântul „ascuns" întrucât zidul a ieşit deja la iveală.

Este corpul pregătit să elimine zidul?

Dacă ai identificat prezenţa unui zid în jurul inimii, pune întrebarea: „Putem elibera acum o emoţie captivă din acest zid?" Zidul din jurul inimii se află acolo pentru un scop precis, şi deşi efectele lui asupra sănătăţii şi bunăstării persoanei sunt în ultimă instanţă negative, nu toţi oamenii sunt dispuşi să renunţe la protecţia lui, caz în care decizia corpului trebuie respectată.

Dacă descoperi existenţa unui zid în jurul inimii, dar obţii un răspuns negativ la întrebarea referitoare la eliminarea lui, roagă subiectul să reflecteze de ce a dat mintea lui subcon- ştientă un astfel de răspuns. Consideră ea nesigur acest proces, sau este deja ocupată cu procesarea altor emoţii negative? Oricum ar fi, dă ascultare dorinţei minţii sale subconştiente, căci ea ştie ce este mai bine pentru subiect.

Dacă răspunsul la întrebarea de mai sus este afirmativ, urmează procedura indicată în capitolul 6 pentru eliminarea emoţiilor nerezolvate captive. Pentru simplificarea lucrurilor, la pagina 286 am introdus o schemă a operaţiilor ce trebuie făcute pentru eliminarea unui zid din jurul inimii.

Codul Emoţiilor funcţionează la fel, indiferent dacă emoţiile nerezolvate captive pe care le eliminăm fac sau nu parte integrantă dintr-un zid în jurul inimii. Astfel, dacă

pui întrebarea: „Putem elimina acum o emoţie din zidul din jurul inimii?" şi obţii un răspuns pozitiv, înseamnă că mintea subconştientă are deja în vedere o emoţie anume pe care este dispusă să o elimine.

Nu tu ești cel care trebuie să aleagă emoția care urmează să fie eliminată, ci mintea subconștientă.

De aceea, dacă primeşti un răspuns pozitiv la întrebarea de mai sus, înseamnă că mintea subconştientă a ales deja o anumită emoţie. Tot ce trebuie să faci în continuare este să stabileşti care este această emoţie şi să o aduci în lumina conştiinţei. Identific-o, stabileşte celelalte informaţii pe care mintea subconştientă doreşte să i le împărtăşească minţii conştiente pentru a şti despre ce este vorba, apoi elimină emoţia captivă.

Mintea poate avea nevoie de un anumit timp pentru procesare

Aşa cum spuneam mai devreme, uneori pot fi eliminate toate emoţiile nerezolvate captive ce alcătuiesc zidul din jurul inimii, una după alta, într-o singură şedinţă concentrată. Alteori corpul nu permite însă decât eliminarea unei singure emoţii o dată (sau a unui număr limitat), după care are nevoie de o pauză pentru a procesa informaţiile. De aceea, el nu este dispus să elimine alte emoţii decât după un anumit număr de ore, ori după una sau mai multe zile.

După ce ai verificat eliminarea emoţiei captive din zidul din jurul inimii, revino la prima întrebare: „Putem elimina o altă emoţie captivă din zidul din jurul inimii?" Dacă răspunsul

este pozitiv şi ai timp la dispoziţie, identifică şi elimină şi această emoţie, apoi mergi mai departe.

Dacă răspunsul este negativ, verifică dacă zidul din jurul inimii a dispărut, punând din nou întrebarea referitoare la existenţa lui. Dacă răspunsul confirmă că mai există încă un astfel de zid, întreabă dacă vei putea elimina o altă emoţie din el mai târziu, fie în cursul aceleiaşi zile, fie a doua zi etc.

Descoperirea materialului din care este construit zidul din jurul inimii

Îţi reamintesc că mintea subconştientă este extrem de logică. De vreme ce ar fi complet ilogic să construieşti un zid din nimic, ea îşi alege întotdeauna un material din care să îşi construiască zidul din jurul inimii.

Cunoaşterea acestui material nu este ***absolut necesară*** pentru a elimina zidul. în ultimă instanţă, orice zid de acest fel este alcătuit din energia emoţiilor captive, iar eliminarea acestora este singurul lucru care contează.

Pe de altă parte, stabilirea materialului din care este construit zidul este interesantă din cauza simbolismului care îi este asociat. Nu există o modalitate precisă de a afla acest lucru. Personal, încep întotdeauna prin a întreba dacă acest material este lemnul. Dacă nu este, întreb dacă este un material mai dur sau mai moale decât lemnul. Dacă este mai tare, întreb de regulă dacă este vorba de un metal. Numărul posibilităţilor poate fi astfel redus treptat prin procesul deducţiei, iar exerciţiul este foarte util pentru dezvoltarea capacităţii de testare musculară.

Dacă ai stabilit materialul din care este construit zidul, poţi întreba care este grosimea lui. De-a lungul timpului am

întâlnit răspunsuri care variau între grosimea unei foi de hârtie şi ***mai multe*** mile! Iţi reamintesc în această direcţie că mintea subconştientă nu este rigidă aşa cum este mintea conştientă, iar imaginaţia ei nu cunoaşte limite! Pe de altă parte, ea ia în serios imaginea pe care şi-a creat-o şi crede sincer în existenţa respectivului zid, alcătuit din materialul cutare şi având grosimea cutare.

Metaforele asociate cu zidul din jurul inimii

Odată, am primit vizita unui cuplu mai vârstnic. Soţul era foarte morocănos şi se purta destul de brutal cu soţia sa, care părea un suflet delicat. Amândoi aveau ziduri în jurul inimii. Al lui era construit din oţel solid, dur şi rece, cu o grosime de câteva mile. Al ei era alcătuit din câteva mii de straturi succesive de perdele care alcătuiau împreună un fel de pernă moale împotriva personalităţii acide a soţului ei.

Un alt bărbat cu care am lucrat, homosexual, avea un zid în jurul inimii din diamant solid, cel mai dur material natural cunoscut pe Pământ. Apropo, mintea lui subconştientă a refuzat să îmi permită accesul la acest zid şi eliminarea lui.

Am descoperit de asemenea ziduri în jurul inimii alcătuite din flori, din pături, din plăpumi, din pământ, din pietre, din plante, din piele, din sticlă, din cele mai variate metale, de la titaniu la fier şi oţel, precum şi din diferite materiale de construcţie precum buştenii, plăcile de beton, cărămizile etc.

Adeseori există o asociere precisă între personalitatea individului şi materialul din care este construit zidul din jurul inimii sale. De pildă, am tratat odată un copil mic care avea un zid în jurul inimii făcut din plastic galben, la fel ca jucăriile sale.

Uneori, zidul din jurul inimii are o poartă sau o fereastră. Poarta este însă închisă, și singurul care deține o cheie potrivită este individul în cauză.

Adeseori, zidul din jurul inimii are o formă sferică, dar am întâlnit şi cazuri în care acesta avea forma unei cutii sau alte forme. Unele ziduri au margini ascuţite, pentru ca nimeni să nu îndrăznească să se apropie de ele.

Am tratat odată un tânăr care nu reuşea deloc să se apropie de femei, deşi era foarte arătos, bine situat din punct de vedere material, iar ocaziile nu îi lipseau.

După ce l-am testat, am descoperit că avea un zid în jurul inimii construit dintr-o oglindă ce îi permitea să vadă în exterior, dar nu permitea nimănui din afară să vadă ce exista în interiorul lui.

Cu o altă ocazie, am tratat un copil care folosea tot timpul expresia„nu pot". I-am identificat zidul din jurul inimii şi i l-am eliminat. Acesta era construit dintr-o singură foaie de hârtie pe care scria: „Nu pot!" Părinţii lui mi-au povestit mai târziu că după eliminarea zidului din jurul inimii copilul nu a mai declarat niciodată că nu poate face ceva, devenind mai pozitiv şi mai fericit.

Povestea lui Anne Horne

O femeie din Seattle pe nume Anne Horne mi-a relatat într-o scrisoare o experienţă spectaculoasă în apropierea morţii pe care a trăit-o, în care a văzut un crâmpei dintr-un viitor în care oamenii se ajutau reciproc să îşi elimine zidul din jurul inimii. Iată relatarea ei (o poţi găsi inclusiv sub forma unui clip video, pe site-ul meu healerslibrary.com/news/anne- hornes-near-death-experience):

Stimate domnule Nelson,

Am aflat de munca dumneavoastră de la o terapeută din Seattlepe nume Marguerite, care a aplicat tehnicile create de dumneavoastră pentru a-mi echilibra corpul La sfârşitul şedinţei, Marguerite s-a întors către mine şi mi-a spus în treacăt:

- *Hm, să vedem dacă ai un zid în jurul inimii...*

- *Ce este un zid în jurul inimii? am întrebat-o. Nu înţeleg.*

- *Nu-ţi face probleme, mi-a spus ea. Nu trebuie să înţelegi despre ce este vorba. Doresc doar să te testez pentru a vedea dacă ai aşa ceva.*

într-adevăr, m-a testat, dar nu a descoperit niciun astfel de zid.

Mi-a spus apoi:

- *Hm, în acest caz, să vedem dacă ai cumva un zid ascuns în jurul inimii.*

- *Bine, i-am răspuns eu. Ăsta ce mai e?*

- *Stai liniştită, mi-a spus ea, zâmbindu-mi. Nu trebuie să înţelegi.*

A verificat dacă aveam un zid ascuns în jurul inimii, dar nu a găsit nici aşa ceva. Mi-a explicat apoi că emoţiile nerezolvate captive pot fi folosite uneori de mintea subconştientă pentru a construi un zid în jurul inimii, pentru a o proteja de agresiunile din afară. Ori de câte ori descoperea un astfel de zid, trecea un magnet pe deasupra şirei spinării persoanei pentru a elibera aceste emoţii şi pentru a deschide inima pacientului.

Nu-mi venea să cred. M-am simţit ca electrocutată. Pentru prima dată am înţeles un lucru care mi s-a întâmplat cu 25 de ani în urmă, când aveam 23 de ani.

La acea vârstă am murit în urma unui accident violent. Am trăit atunci o experienţă în apropierea morţii, la fel ca alte zece milioane de oameni (din câte se spune). La acea vreme nimeni nu vorbea despre astfel de lucruri, aşa că nu auzisem niciodată până atunci de trecerea prin tunel, de lumina alb- strălucitoare de la capătul lui sau de alte imagini de acest fel, foarte vehiculate la ora actuală.

Experienţa a fost extrem de importantă pentru mine. Mi-am părăsit corpul şi mi-am văzut retrospectiva vieţii. Eram încă tânără, aşa că nu avusesem o viaţă foarte palpitantă. Ceea ce conta era însă că mă întorceam acasă. Am trecut într-adevăr printr-un tunel, la capătul căruia mă aştepta o lumină alb-strălucitoare. Când am ajuns la ea, parcă aş fi fost proiectată într-un spaţiu sublim, în care nu domneau decât inteligenţa şi o iubire infinită. Experienţa a fost fantastică şi nu-mi mai doream altceva decât să mă întorc acasă.

M-am trezit apoi în faţa unui bărbat (pluteam amândoi prin spaţiu), care mi-a spus:

Nu a sosit încă timpul tău.

— Bine, dar vreau să mă întorc acasă, i-am spus.

S-a îndepărtat de mine şi l-am văzut discutând cu o altă persoană, dar nu i-am auzit ce îşi spuneau. Apoi s-a întors şi mi-a spus:

- *Îmi pare rău, dar nu a sosit încă timpul tău.*

Se pare că a obţinut însă permisiunea de a-mi arăta ceva legat de viaţa mea.

M-am uitat în jos şi am văzut Pământul. Practic, pluteam prin spaţiul de deasupra planetei. Am văzut cele două Americi, îndeosebi coasta de vest a Americii de Nord. Vederea mi s-a focalizat şi am văzut zona de nord-vest, statul Colorado, Texasul şi apoi California.

Personal, m-am născut în Virginia, iar atunci când am murit mă aflam în Carolina de Nord, stat pe care nu îl părăsisem niciodată până la acea vârstă. Aşa cum spuneam, eram încă foarte tânără.

Am putut vedea multe grupuri de oameni, unele mai mari, de 20-30 de persoane, iar altele alcătuite din doar câteva persoane. Acestea primeau anumite instrucţiuni. Era evident că învăţau o anumită tehnică. De regulă, o persoană stătea întinsă pe o masă sau în picioare, iar o alta îi trecea ceva pe la spate.

Mi-am dat seama că aveam în faţă un eveniment din viitorul meu şi că una din aceste persoane eram chiar eu. Am simţit o anumită urgenţă: trebuia să tratăm un număr cât mai mare de oameni. Acest lucru era foarte important, aşa că ne grăbeam cu toţii. Nu am înţeles foarte exact ce se petrecea, dar ştiu că eram îmbrăcaţi cu toţii în alb.

- *Suntem asistenţi medicali? am întrebat.*
- *Nu, mi-a răspuns bărbatul.*
- *Atunci, ce facem?*

– Deschideţi inimile oamenilor, mi-a spus el, dar nu la nivel fizic. Eliminaţi blocajele din jurul lor, astfel încât să poată primi şi dărui iubire.

În acel moment, oamenii care făceau aceste activităţi au devenit conştienţi unii de ceilalţi. Fenomenul s-a întâmplat pur şi simplu, nu a fost planificat şi nu a avut loc vreo convergenţă armonică. Noi am devenit conştienţi de existenţa celorlalţi ca noi. în acel moment, semnificaţia acestei activităţi mi-a devenit clară.

Subit, un flux de energie a fost trimis către Pământ din locul în care mă aflam, deasupra planetei. Părea să fie un fulger de energie alb-strălucitoare care a intrat prin partea din spate a inimilor noastre şi a ieşit prin partea din faţă, revărsându-se asupra lumii. Inimile pe care le deschideam urmau să devină ancore pentru această energie divină ce avea să se reverse asupra întregii lumi.

În numai trei secunde, întreaga planetă a fost complet transformată de această energie. Lumina ei a pătruns în toate crăpăturile şi în toate crevasele, pretutindeni, iar întunericul a dispărut pentru totdeauna de pe Pământ.

În acest moment, medicii m-au resuscitat şi eu am fost readusă la viaţă. Acest lucru nu m-a deranjat foarte tare, căci acum ştiam că am o misiune primită direct de la Dumnezeu. îmi amintesc că m-am gândit: „Uau, o să am o viaţă măreaţă!"

Ei bine, realitatea este că ceea ce a urmat a fost un iad! M-am dus la tot felul de cursuri şi am încercat toate experienţele care s-ar fi putut potrivi cu cea pe

care am trăit-o în lumea de dincolo, dar până acum nu am găsit nimic de acest fel. M-am întrebat tot timpul: „Unde este? Dacă aceasta este misiunea care mi s-a dat, când am să aflu cum pot începe să o pun în aplicare?“

Am lucrat pentru Fundaţia Edgar Cayce pentru Cercetare şi Iluminare. Am studiat fizica cuantică timp de 25 de ani. Am făcut cursuri de fizică a minţii. Am devenit terapeut certificat specializat în programare neurolingvistică şi în hipnoză. Am o diplomă de terapeut specializat în dependenţe chimice, în terapie temporală şi în cea a transformării. în tot acest timp am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a îmbunătăţi viaţa pacienţilor, dar am continuat să caut conexiunea cu ceea ce am văzut în lumea de dincolo.

Nu ştiu dacă aţi auzit de teoria celor o sută de maimuţe. Esenţa ei este atingerea unei mase critice. Se spune că a existat odată o insulă pe care trăiau numai maimuţe. Oamenii de ştiinţă au învăţat una dintre ele să spele cartofii dulci înainte de a-i mânca, întrucât deveneau mai buni astfel. Alte maimuţe au început să îi imite comportamentul, iar după ce 100 dintre ele au învăţat să spele cartofii dulci, toate maimuţele de pe insulă au făcut instinctiv acest lucru. Acest lucru a fost uimitor în sine, dar lucrurile nu s-au oprit aici. Maimuţele de pe alte insule din jur au început şi ele să spele cartofii dulci înainte de a-i mânca!

Aşa cum obişnuiţi să spuneţi dumneavoastră, informaţia călătoreşte instantaneu, conform fizicii cuantice. Pe măsură ce inimile tot mai multor oameni se vor deschide, la un moment dat se va ajunge la o masă critică.

îmi amintesc că în timpul experienţei în apropierea morţii i-am spus bărbatului care mă însoţea:

- ***Bine, dar nu suntem decât câteva mii.***

- ***Da, dar milioane de oameni vor auzi de ceea ce faceţi, mi-a răspuns el. Din păcate, numai câteva mii dintre ei îşi vor aduce aminte.***

Adevărul este că nici nu este nevoie de mai mult. Vă mulţumesc din suflet pentru că aţi deschis calea care îmi permite să îmi îndeplinesc misiunea.

- ***Anne Horne***

Stabilirea costului

Preţul pe care îl plătim pentru zidul din jurul inimii noastre este incalculabil. Nenumăraţi oameni duc vieţi singuratice şi deconectate numai din cauza zidurilor din jurul inimii lor. Ei nu cunosc bucuria găsirii iubirii în viaţa lor. Nenumărate soţii şi nenumăraţi copii sunt abuzaţi din cauza acestor ziduri...

Zidul din jurul inimii poate conduce la depresie, la divorţ şi la abuz. Aceste tipare ale abuzului se transmit apoi de multe ori din generaţie în generaţie, provocând foarte multă durere şi un comportament distructiv.

La o scară mai mare, aceste ziduri conduc la neînțelegeri, prejudecăți, ură și brutalitate. La scară globală, ele conduc la purificări etnice, la conflicte între națiuni, la terorism și războaie.

Există prea multă izolare şi prea multă violenţă pe acest Pământ; prea multă durere şi prea multă tristeţe. Ori de câte ori merg pe stradă, văd foarte mulţi oameni care au expresii

îndârjite pe faţă şi maxilarele încleştate, la fel cum avea Paula când a intrat prima oară în cabinetul meu. Văd tineri cu expresii mânioase, plini de resentimente, care îşi manifestă furia şi frustrarea aşa cum pot. Ştirile sunt pline de istorii sinistre, provocate de oameni baricadaţi în spatele unor ziduri groase, care îi împiedică să îşi trăiască viaţa aşa cum doresc.

Unul din efectele secundare cele mai puternice ale zidurilor din jurul inimii este depresia, care a atins în ultima vreme proporţii epidemice. Numai în Statele Unite se estimează că între 13 şi 14 milioane de oameni suferă de depresie. Aceasta este principala cauză trecută pe certificatele medicale ale femeilor americane. Aproape 15% din aceste femei se sinucid. In rândul copiilor şi al tinerilor cu vârste cuprinse între 10-24 de ani, sinuciderea este al treilea factor major de deces. Prin eliminarea emoţiilor nerezolvate captive şi a zidurilor din jurul inimii, am asistat de multe ori la dispariţia completă a depresiei. Am asistat la salvarea unor căsnicii, la oprirea abuzurilor şi la transformarea radicală a vieţilor. Am văzut relaţii minunate de iubire care au devenit posibile numai după dispariţia zidurilor din jurul inimii. Am văzut copii care au putut face astfel alegeri mai bune. Am văzut restabilirea stării de pace interioară.

Mă simt profund recunoscător pentru că pot împărtăşi aici tot ce am învăţat despre emoţiile nerezolvate captive şi despre zidurile din jurul inimii. Nu am nici cea mai mică îndoială că aceste informaţii- mi-au parvenit din lumile spirituale şi că rostul lor este să aducă multă binecuvântare pe Pământ în aceste timpuri atât de dificile. Eu însumi mă simt binecuvântat pentru că mi s-a permis să descopăr o metodă care are un efect transformator atât de profund asupra oamenilor. Este o mare onoare şi fericire să fac parte integrantă din acest proces.

Dacă ai un zid în jurul inimii, cum ţi-ai putea da seama cât de important este să îl elimini? Cum ţi-ai putea da seama cât de important este să îţi ajuţi astfel familia şi copiii? Cine înţelege aceste lucruri realizează şi cât de important este ca această metodă să se răspândească la nivelul întregii lumi. Imaginează-ţi cum s-ar putea transforma această lume dacă un număr suficient de mare de oameni şi-ar deschide inimile şi ar forma o masă critică. Aşa cum atestă experienţa lui Anne în apropierea morţii, ar fi suficient ca mai multe mii de oameni să facă acest lucru pentru ca întreaga planetă să se transforme. Aşa cum spunea atât de inspirat ea, aceste inimi deschise vor deveni ancore pentru energia divină care va scălda şi va vindeca întreaga lume.

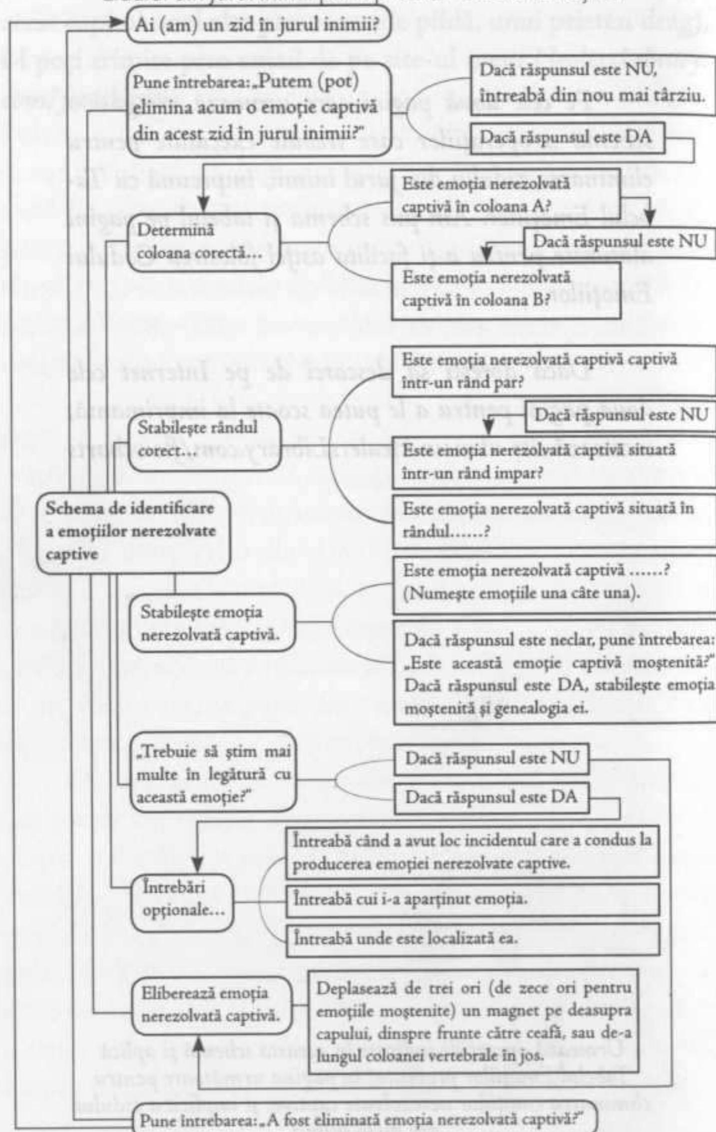
Imaginează-ţi...

Dorinţa mea este ca mesajul acestei cărţi să ajungă la un număr cât mai mare de oameni. Dacă doreşti să împărtăşeşti acest capitol unei alte persoane (de pildă, unui prieten drag), i-l poţi trimite prin email de pe site-ul meu: ***HealersLibrary. com/freechapter***

Pe cele două pagini care urmează vei găsi o schemă a operaţiilor care trebuie executate pentru eliminarea zidului din jurul inimii, împreună cu Tabelul Emoţiilor. Am pus schema şi tabelul pe pagini alăturate pentru a-ţi facilita astfel folosirea Codului Emoţiilor.

Dacă doreşti să descarci de pe Internet cele două pagini pentru a le putea scoate la imprimantă, vizitează site-ul meu: HealersLibrary.com/flowcharts

Urmează operaţiile indicate in această schemă şi aplică Tabelul Emoţiilor prezentat în pagina următoare pentru eliminarea emoţiilor nerezolvate captive, şi implicit a zidului din jurul inimii.


Schema operaţiilor care trebuie executate pentru eliminarea zidului din jurul inimii prin aplicarea Codului Emoţiilor
Ai (am) un zid în jurul inimii?
Pune întrebarea: „Putem (pot) elimina acum o emoţie captivă din acest zid în jurul inimii?"
Dacă răspunsul este NU, întreabă din nou mai târziu.
Dacă răspunsul este DA
Determină coloana corectă...
Este emoţia nerezolvată captivă în coloana A?
Dacă răspunsul este NU
Este emoţia nerezolvată captivă în coloana B?
Stabileşte rândul corect...
Este emoţia nerezolvată captivă captivă într-un rând par?
Dacă răspunsul este NU
Este emoţia nerezolvată captivă situată într-un rând impar?
Este emoţia nerezolvată captivă situată în rândul......?
Schema de identificare a emoţiilor nerezolvate captive
Stabileşte emoţia nerezolvată captivă.
Este emoţia nerezolvată captivă ......? (Numeşte emoţiile una câte una).
Dacă răspunsul este neclar, pune întrebarea: „Este această emoţie captivă moştenită?" Dacă răspunsul este DA, stabileşte emoţia moştenită şi genealogia ei.
„Trebuie să ştim mai multe în legătură cu această emoţie?"
Dacă răspunsul este NU
Dacă răspunsul este DA
Întrebări opţionale...
Întreabă când a avut loc incidentul care a condus la producerea emoţiei nerezolvate captive.
Întreabă cui i-a aparţinut emoţia.
Întreabă unde este localizată ea.
Eliberează emoţia nerezolvată captivă.
Deplasează de trei ori (de zece ori pentru emoţiile moştenite) un magnet pe deasupra capului, dinspre frunte către ceafă, sau de-a lungul coloanei vertebrale în jos.
Pune întrebarea: „A fost eliminată emoţia nerezolvată captivă?"

Tabelul Codului Emoţiilor

	Coloana A	**Coloana B**
Rândul 1 Inima sau intestinul subţire	Abandonare Trădare Deznădejde, disperare, singurătate Rătăcire Absenţa iubirii primite	Ajutor neprimit Durere sufletească Insecuritate Exaltare Vulnerabilitate
Rândul 2 Splina sau stomacul	Anxietate Disperare Dezgust Nervozitate îngrijorare	Eşec Neajutorare Lipsă de speranţă Lipsă de autocontrol Absenţa preţuirii de sine
Rândul 3 Plămânii sau colonul	Plâns Descurajare Respingere Tristeţe Mâhnire	Confuzie Atitudine defensivă (crearea unor mecanisme de autoapărare) Durere, supărare, revoltă Abuz comis de persoana în cauză împotriva ei încăpăţânare
Rândul 4 Ficatul sau vezica biliară	Mânie Amărăciune Vinovăţie Ură Resentiment	Depresie Frustrare Indecizie Panică Nebăgat în seamă
Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovăţirea) altor persoane Groază Teamă Oroare Supărare	Conflict Insecuritate creatoare Teroare Lipsă de sprijin Insipid, aiurit, lipsit de consistenţă
Rândul 6 Glandele şi organele sexuale	Umilire Gelozie Nerăbdare Pasiune (desfrâu) Copleşire	Orgoliu, mândrie Ruşine Şoc Nedemn de încredere Nevrednic„,Nu sunt bun de nimic"

De multe ori, mâinile pot rezolva un mister pe care intelectul s-a luptat în zadar să îl rezolve.

Carljung

8

SUROGATE, PROCURE ȘI VINDECAREA LA DISTANȚÂ

Imaginează-ţi cum ar fi să poţi elimina emoţiile nerezolvate captive ale unei persoane dragi care se află la mii de kilometri de tine, să te poţi conecta la mintea subconştientă a unei persoane leşinate sau aflată în comă, dar care are nevoie de ajutorul tău. Imaginează-ţi cum ar fi să îţi poţi testa animalul de casă pentru a-i descoperi emoţiile captive şi pentru a le elimina, îmbunătăţindu-i astfel comportamentul. Toate aceste lucruri sunt într-adevăr posibile prin folosirea a două metode extinse de testare musculară, pe care eu le numesc: testarea musculară surogat şi prin procură.

Acestea sunt probabil cele mai utile adjuvante la testarea musculară care au fost descoperite vreodată. Le-am predat multor oameni, iar aceştia au putut folosi Codul Emoţiilor în circumstanţe altminteri imposibile.

Deşi am aplicat testarea surogat şi cea prin procură ani la rând, continui să fiu la fel de impresionat ca în prima zi văzând cât de eficiente sunt aceste metode. Ele permit testarea unor oameni care nu pot fi testaţi altfel, dar şi vindecarea la distanţă.

Eu cred că noi trăim într-o epocă în care întreaga cunoaștere a erelor trecute revine pe Pământ. Este posibil ca învățătura referitoare la Codul Emoțiilor să fi fost cunoscută cândva pe această planetă, iar acum să fie doar redescoperită.

Foarte multe progrese au fost făcute în diferite domenii de activitate pe măsură ce oamenii şi-au rafinat capacitatea de înţelegere a mecanismelor de funcţionare a acestei lumi. Lucruri care până nu demult erau considerate imposibile sunt astăzi monedă curentă.

De pildă, acum un secol şi ceva, dacă doreai să păstrezi în amintire imaginea unei persoane, trebuia să o desenezi sau să o pictezi. O astfel de pictură necesita însă un efort deosebit şi dura foarte multe ore. La ora actuală nu ai nevoie decât de o cameră digitală micuţă şi de o fracţiune de secundă pentru a apăsa un buton. În trecut, vizitarea unei rude situate la 150 km distanţă era o operaţie de anvergură, care dura o săptămână. La ora actuală poţi face această vizită şi te poţi întoarce acasă într-o jumătate de zi.

Orice sarcină devine infinit mai uşoară dacă ai la dispoziţie instrumentele necesare. Testarea surogat şi cea prin procură sunt instrumente foarte puternice, care pot fi folosite pentru eliminarea eficientă a emoţiilor nerezolvate captive, indiferent dacă pacientul tratat se află în faţa ta sau la mii de kilometri distanţă.

Daruri primite din cer

Personal, consider testarea surogat şi cea prin procură veritabile daruri primite din cer, care ne permit să vindecăm oamenii chiar şi în cele mai dificile circumstanţe.

Spre exemplu, să spunem că ai un copil mic care face crize de furie şi suspectezi că la baza lor se află o emoţie ne- rezolvată captivă. Cum ai putea aplica un test muscular unui copil la această vârstă?

Să spunem că soţul tău este militar aflat în misiune într-o altă ţară şi suferă din cauza morţii unui prieten apropiat. Cum îl poţi ajuta la această distanţă?

Să spunem că ai un câine care îşi pierde pofta de viaţă după ce copilul tău pleacă la facultate. Bănuieşti că este vorba de o emoţie devenită captivă, dar cum te-ai putea asigura? Oricât de mult ţi se pare că te înţelege animalul tău, cum ar putea înţelege el ce înseamnă să „opună rezistenţă" atunci când îi faci un test muscular?

Testarea surogat şi cea prin procură ne permite să ne folosim de o altă persoană ca de un substitut al pacientului care trebuie tratat (inclusiv al unui animal). Testarea surogat se realizează pentru persoanele care sunt prezente fizic în apropierea noastră, iar cea prin procură pentru persoane care nu se află lângă noi şi care pot fi ***oriunde*** în lume.

Testarea surogat

Analogia care urmează te va ajuta să înţelegi mai bine cum funcţionează testarea surogat.

Multe ferme mici din America au în jurul păşunilor garduri pentru vite prin care trece un curent electric de voltaj mic. Atunci când o vacă atinge un astfel de gard, ea primeşte un şoc electric redus. Aceste garduri s-au dovedit astfel instrumente simple, dar foarte eficiente de păstrare a vitelor în incintele care le sunt rezervate.

Când au fost instalate primele garduri de acest fel, fermierii au făcut o descoperire interesantă: dacă unul din

ei atingea gardul, el experimenta şocul electric. Experienţa era intensă, dar nu îi punea în pericol viaţa. Dacă apuca cu cealaltă mână o altă persoană, aceasta experimenta la rândul ei şocul electric, dar primul fermier nu mai simţea nimic. El devenea pur şi simplu un transmiţător al energiei electrice, la fel ca un cablu.

Nu a durat mult şi descoperirea a făcut înconjurul comunităţii agricole din Statele Unite. Am vorbit cu oameni care au participat la jocuri în care foarte mulţi tineri s-au prins de mâini. Şocul electric era resimţit întotdeauna de ultima persoană a lanţului uman.

Testarea surogat funcţionează după acelaşi principiu. Subiectul testat nu este altceva decât un „cablu de transmisie" viu, prin care trece curentul electric la care încerci să te conectezi. Dat fiind că testarea surogat se face întotdeauna pe o persoană prezentă, surogatul (înlocuitorul) nu face decât să atingă subiectul cu care doreşte să stabilească conexiunea. Testul muscular este realizat apoi pe ***surogat***, şi nu pe subiectul propriu-zis.

Testarea surogat este o soluție care poate fi aplicată pentru orice persoană prezentă din punct de vedere fizic, dar care nu poate fi testată dintr-un motiv sau altul.

Printre motivele care fac ca cineva să nu poată fi testat se numără:

1. Vârsta, de pildă, în cazul testării unui bebeluş, a unui copil mic sau a unui bătrân.

2. Anumite limitări fizice, cum ar fi o rană, o boală, o durere, o slăbiciune, deshidratarea sau alinierea greşită a vertebrelor gâtului.

3. Pierderea cunoştinţei, somnul sau coma.

4. Lipsa inteligenţei raţionale, cauzată de un handicap psihic sau în cazul tratării unui animal.

Să spunem că doreşti să testezi un bebeluş. Orice adult testabil poate acţiona ca un surogat pentru acesta. Desigur, cel mai indicat ar fi unul din părinţi sau orice persoană în prezenţa căreia copilul se simte confortabil. Dacă persoana care acţionează ca surogat nu este unul din părinţii copilului, ea trebuie să obţină permisiunea acestora înainte de a încerca să îl ajute.

Orice om care poate fi testat poate acționa ca surogat pentru oricine altcineva.

Personal, am ajuns să consider testarea surogat un adju- vant indispensabil pentru testarea musculară.

De aceea, dacă primeşti un răspuns incoerent atunci când testezi pe cineva, sfatul meu este să aşezi o persoană- surogat între tine şi pacient şi să continui testarea pe surogat. Răspunsurile vor fi oricum aceleaşi, dar este posibil ca testarea să devină mai uşoară cu ajutorul surogatului.

Vei descoperi de asemenea că anumiţi oameni sunt mai uşor de testat la nivel muscular decât alţii. Spre exemplu, soţia mea Jean este foarte uşor de testat, şi întrucât lucrăm frecvent împreună, cel mai adesea o folosesc pe ea ca surogat.

Cum poate fi aplicată o testare surogat

In mod natural, primul pas al unei testări surogat constă în a te asigura că persoana-surogat folosită este ea însăşi testabilă. Testul se realizează uşor, aşa cum am mai discutat, punând-o să rostească cuvântul „da“ sau „nu“ ori o altă afirmaţie adevărată sau falsă şi făcându-i un test muscular. Dacă ai stabilit că persoana este testabilă, continuă cu următorii paşi:
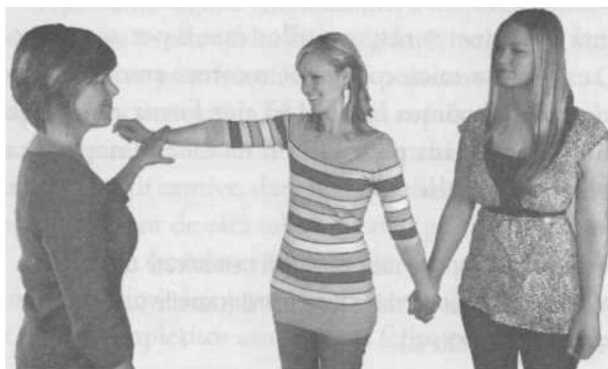
1 Pentru a stabili conexiunea, tot ce trebuie să facă persoana-surogat este să atingă pacientul sau să îl ţină de mână.

2 Pacientul trebuie să îşi rostească apoi propriul nume, sub forma unei afirmaţii de genul: „Numele meu este ......“.Testul muscular ar trebui să indice o întărire a muşchilor persoanei-surogat.

3 în continuare, pacientul ar trebui să facă o afirmaţie incorectă, de genul: „Numele meu este ......" caz în care testul muscular ar trebui să indice o slăbire a muşchilor persoanei-surogat.

4 în caz contrar, procedeul ar trebui repetat până când reacţia musculară va fi cea corectă. De îndată ce reacţia musculară a persoanei-surogat va deveni corectă, înseamnă că legătura s-a stabilit, iar testarea poate să continue.

De regulă, la câteva secunde după primul contact fizic, conexiunea se stabileşte, iar persoana-surogat şi pacientul pot fi testaţi. întrebările îi sunt puse direct pacientului, dar testarea musculară se realizează pe persoana-surogat.



Persoana care realizează testul muscular — *Persoana-surogat* — *Pacient (subiect)*

în continuare, pune întrebările specifice pentru identificarea şi localizarea emoţiilor nerezolvate captive, aşa cum am arătat în capitolele anterioare. Orice schimbare energetică petrecută la nivelul pacientului va fi resimţită pe loc de persoana- surogat şi va ieşi în evidenţă la testarea musculară. Pentru a elimina o emoţie captivă, trece magnetul pe spatele pacientului, dacă este posibil. Dacă acest lucru nu este posibil dintr-un motiv sau altul, îl poţi trece pe spatele persoanei-surogat, dacă aceasta încă mai este conectată energetic cu pacientul.

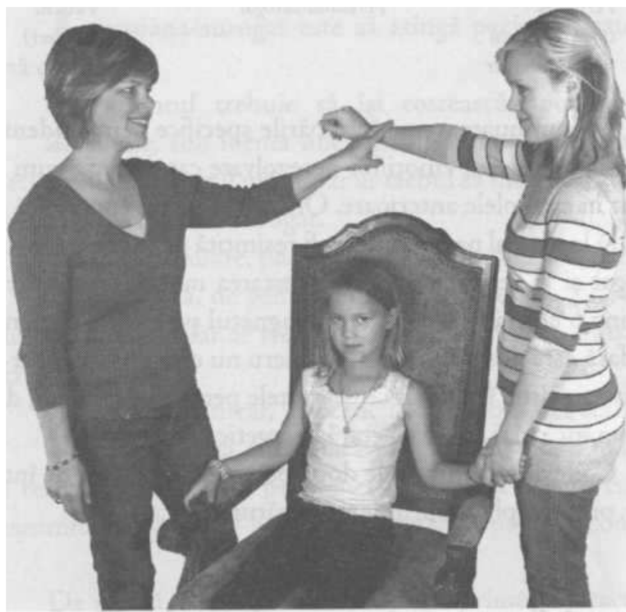
Conexiunea între cele două persoane este uşor de întrerupt, prin simpla desprindere a legăturii fizice.

Aplicarea testelor surogat în cazul copiilor

Copiii mici nu pot fi testaţi la nivel muscular, întrucât nu înţeleg despre ce este vorba. De aceea, în cazul lor se recomandă cu deosebire folosirea unei persoane-surogat.

Această modalitate de testare este pe cât de simplă, pe atât de eficientă în obţinerea răspunsurilor care îi pot ajuta pe copii. Deşi sunt foarte mici, copiii pot moşteni emoţii captive de la generaţiile dinaintea lor, sau îşi pot forma ei înşişi astfel de emoţii în perioada prenatală, în momentul naşterii sau în primele săptămâni de viaţă.

Foarte mulți copii se nasc cu emoții nerezolvate captive. Unii dintre ei au chiar un zid în jurul inimii (cazurile sunt rare, dar am identificat câteva).



Persoana care realizează testul muscular — *Pacient (subiect)* — *Persoana-surogat*

Copiii sunt cel mai minunat lucru din lume! Este păcat să nu îi ajutăm în toate felurile cu putinţă, inclusiv să scape de emoţiile captive prin folosirea unei persoane-surogat. Codul Emoţiilor funcţionează la fel în cazul copiilor şi în cel al adulţilor. Copiii care au avut o viaţă stresantă sau dificilă au cu siguranţă emoţii captive, dar chiar şi ceilalţi pot avea astfel de emoţii, indiferent de câtă iubire au avut parte în căminul lor.

Doresc să îţi relatez în paginile care urmează povestea dramatică a eliminării unor emoţii nerezolvate captive care a avut un efect copleşitor asupra unei fetiţe extrem de chinuite.

Povestea lui Julie

Julie a fost născută de o mamă dependentă de droguri. La numai o zi după naştere, ea a fost dată în îngrijirea unei familii de tutori care sperau să o poată adopta. Fetiţa a continuat însă să aibă probleme. Când părinţii ei adoptivi mi-au adus-o la vârsta de doi ani şi jumătate, medicii îi puseseră diagnosticul de paralizie cerebrală, retardare mentală şi astm sever. În plus, suferea de Sindromul Atenţiei Deficitare şi al Hiperactivităţii. Pe scurt, comportamentul ei nu diferea prea mult de cel al unui animal sălbatic.

Julie se afla în permanenţă într-o stare de agitaţie extremă şi părea că s-ar fi urcat literalmente pe pereţii cabinetului meu dacă ar fi putut. Nu se putea juca în linişte cu jucăriile, la fel ca alţi copii, şi nu putea sta calmă nicio secundă. În plus, nu vorbea deloc. Avea crize de furie care durau uneori ore în şir. A fost internată de şapte ori în spital din cauza unor crize severe de astm în ultima lună, iar medicii au fost nevoiţi să o conecteze la aparatele de respirat pentru a o ajuta să respire. Din fericire, mama ei adoptivă era foarte răbdătoare cu ea, lucru pe care l-am admirat nespus.

După ce am testat-o pe Julie prin intermediul unei persoane-surogat, am stabilit că avea un zid în jurul inimii și numeroase alte dezechilibre.

Iată emoţiile captive din care era alcătuit zidul din jurul inimii sale şi pe care i le-am eliminat, câte una per vizită, în următoarea lună de zile:

Absența iubirii primite de la mama ei biologică - emoție moștenită

„Absenţa iubirii primite" este o emoţie frecvent întâlnită, care devine captivă atunci când cineva nu se simte iubit sau când iubirea sa pentru o altă persoană este respinsă. Mama biologică a lui Julie suferea ea însăşi de această emoţie captivă şi i-a transmis-o lui Julie în momentul concepţiei.

La nivelul societăţii, tendinţa noastră este să judecăm oamenii precum mama biologică ajuliei din cauza dependenţei lor. Noi vedem comportamentul lor exterior şi deciziile proaste pe care le iau, după care îi privim cu dispreţ. Ceea ce nu vedem însă este partea invizibilă a vieţii lor, durerea, tristeţea şi rănile sufleteşti care au devenit captive în propriul lor corp, sau zidul din jurul inimii lor. Mama biologică a lui Julie a dus o astfel de povară.

Ura moştenită de la tatăl ei biologic

Probabil că nu vom afla niciodată ce evenimente l-au determinat pe tatăl biologic al lui Julie să acumuleze o astfel de ură, care a devenit captivă în interiorul lui. Julie nu şi-a cunoscut niciodată tatăl biologic, dar a moştenit de la el

această emoţie captivă a urii. Atunci când se transmit de la o generaţie la alta, emoţiile nerezolvate captive modifică dramatic alegerile făcute de indivizi, şi implicit viaţa acestora. Nu este deloc exclus ca aceste emoţii transmise de la o generaţie la alta să explice într-o anumită măsură abuzurile şi disfuncţiile inter-generaţii.

Revolta şi mânia - ambele moştenite de la mama ei biologică

Cele două emoţii au devenit captive în primul trimestru al sarcinii, fiind reacţia mamei sale în faţa faptului că a rămas gravidă.

Revolta, durerea sufletească si tristetea - în al treilea trimestru al sarcinii

Nu este deloc neobişnuit ca un copil să îşi creeze emoţii captive pornind de la sentimentele mamei sale în timp ce este gravidă. Astfel, am descoperit aceste trei emoţii devenite captive în timpul celui de-al treilea trimestru al sarcinii. De regulă, emoţiile devin captive în al treilea trimestru al sarcinii, dar ele pot fi create (mai rar) şi în celelalte două trimestre.

Neajutorarea, emoţie moştenită de la mama ei biologică în momentul naşterii

Mama lui Julie pare să fi simţit emoţia neajutorării în momentul începerii durerilor facerii. Julie se afla încă în pân-

tecul mamei sale în acest moment, receptând integral câmpul energetic al acesteia. De aceea, aura ei a captat prin rezonanţă această vibraţie şi ea s-a născut cu această emoţie captivă.

Sentimentul că nu este bună de nimic şi abuzul de sine la vârsta de un an

Sentimentul nevredniciei şi autoabuzul au fost create chiar de Julie, datorându-se probabil bagajului emoţional excesiv şi toxicităţii moştenite de la mama ei în urma abuzului de droguri. Mama ei adoptivă mi-a spus că la vârsta de un an Julie obişnuia să se dea cu capul de pereţi.

Rezultatele

După cel de-al treilea tratament aplicat lui Julie, fetiţa a început să doarmă toată noaptea, iar astmul aproape că i-a dispărut. După al patrulea tratament, astmul i-a dispărut complet.

La scurt timp după dispariţia astmului, mama adoptivă a lui Julie (care era încă tutore la acea vreme) a primit vizita unei asistente sociale. în timp ce cele două femei au discutat şi au completat actele de adopţie, perioadă care a durat două ore, Julie s-a jucat cuminte pe covor cu jucăriile ei, lucru care nu se mai întâmplase niciodată până atunci. Şocată, asistenta socială a exclamat:

- Ce fel de medicamente îi daţi!?

Betty i-a răspuns:

- Nu îi mai dăm niciun fel de medicamente.

Iată cum a decurs în continuare povestea, în cuvintele lui Betty:

Am luat-o în grijă pe Julie la vârsta de o zi. Mama ei biologică fusese dependentă de droguri, iar dorinţa noastră a fost de la bun început să o adoptăm. Fetiţa era grav bolnavă şi trebuia să o internăm de cel puţin 3-4 ori pe lună în spital din cauza astmului. Medicii erau nevoiţi să o conecteze la aparatele de respiraţie artificială şi îi administrau Prednison şi alte două sau trei medicamente pentru astm. în plus, Julie suferea de paralizie cerebrală, iar comportamentul ei era îngrozitor.

Am apelat la dr. Nelson pentru mama, care nu se simţea bine. Văzând cât de mult s-a îmbunătăţit starea de sănătate a acesteia, am decis să o aducem la el şi pe Julie. înainte de a veni la dr. Nelson, Julie a fost internată în spital de şapte ori numai în luna decembrie, fiind conectată la aparatele artificiale. I-am făcut 13 tratamente la dr. Nelson, iar de atunci au trecut trei săptămâni de când nu a mai avut niciun atac de astm. Starea ei de sănătate este mult mai bună. Acum merge aproape normal, iar comportamentul ei necontrolat a dispărut în totalitate.

Când am adus-o prima dată la dr. Nelson, Julie nu vorbea deloc. Acum vorbeşte, a învăţat să numere şi în general îi merge foarte bine. Suntem extrem de mulţumiţi de rezultatele obţinute până acum. Parcă am avea un alt copil. înainte au existat momente în care nu ştiam dacă va supravieţui unui nou atac de astm, sau crizelor în care începea să se izbească cu capul de pereţi. Uneori, aceste crize durau două ore şi jumătate. Acum, chiar dacă ceva o enervează nu mai face o criză; cel mult plânge puţin. Suntem extrem de fericiţi şi ne simţim cu toţii mult mai bine! - Betty R.

Rezultate din ce în ce mai bune

Starea de sănătate şi comportamentul lui Julie au continuat să se îmbunătăţească, iar în scurt timp medicii au informat-o pe Betty că Julie nu mai suferea de paralizie cerebrală şi de retardare mentală. Comportamentul ei sălbatic a dispărut, iar Julie a devenit o fetiţă cuminte.

Această experienţă, la care s-au adăugat multe altele, m-a învăţat că multe probleme de sănătate şi comportamentale cu care se confruntă copiii pot fi rezolvate eficient cu ajutorul Codului Emoţiilor.

În cazul lui Julie, nu numai starea ei de sănătate fizică s-a îmbunătăţit, ci şi cea mentală. Este o satisfacţie incredibilă să poţi elibera un copil mic de gheara energiilor negative care îi pot distruge viaţa.

Testarea surogat a animalelor

Testarea surogat este şi soluţia perfectă în cazul animalelor. Dacă ar înţelege ce li se cere şi ar participa la test, multe animale ar putea fi testate direct. Metoda folosirii unei per- soane-surogat este însă mult mai sigură.

Să spunem că dorești să îți testezi calul. în acest caz, roagă persoana-surogat să atingă animalul, apoi pune întrebări subconștientului calului și testează răspunsurile cu ajutorul surogatului.

Ori de câte ori testez un animal, îi vorbesc la fel ca unui om. Chiar dacă animalul nu îmi înţelege cuvintele, el pare să se conecteze cu energia emoţională a gândurilor mele. In urma

a numeroase experienţe de acest fel, am ajuns la concluzia de nezdruncinat că animalele înţeleg ce încercăm să facem pentru ele. De multe ori, capacitatea lor de a înţelege intenţiile umane o depăşeşte pe cea a minţii noastre conştiente.

Testarea surogat funcţionează de minune în cazul pisicilor, câinilor şi al celorlalte animale. Există atât de multe poveşti remarcabile referitoare la folosirea Codului Emoţiilor în cazul animalelor încât m-arn decis să consacru un întreg capitol acestui subiect.

Aplicarea testelor surogat în cazul animalelor

În plus, testarea surogat permite tratarea persoanelor inconştiente sau chiar aflate în comă. Chiar dacă mintea conştientă a pacientului nu este capabilă să stabilească un contact verbal, mintea sa subconştientă rămâne la fel de activă, întrucât nu doarme niciodată. Funcţiile corporale ale persoanelor inconştiente continuă să opereze la fel de bine: ele respiră, iar inima lor continuă să bată. Mintea lor subconştientă este perfect conştientă de mediul înconjurător şi încearcă să restabilească ordinea în viaţa acestor persoane. Atunci când îi pui ansamblului corp-minte o întrebare, mintea sa subconştientă cunoaşte răspunsul, chiar dacă persoana este inconştientă şi nu poate participa în mod activ la testare, în astfel de cazuri, testarea printr-o persoană-surogat este soluţia perfectă.

Testarea musculară nu trebuie niciodată folosită în situațiile de urgență care necesită o procedură de resuscitare.

Acum câţiva ani, tata a suferit de un anevrism cerebral masiv şi a intrat în comă. De bună seamă, dorinţa mea cea

mai arzătoare a fost să îl ajut cât de bine puteam. Când l-am vizitat la spital împreună cu Jean, am constatat însă că nu puteam lucra direct cu el, căci era înconjurat de tot felul de aparate şi de tuburi.

De aceea, am rugat-o pe Jean să acţioneze ca un surogat pentru tata. Deşi acesta se afla în comă, ne-am putut conecta imediat la mintea lui subconştientă, stabilind ce trebuie să facem pentru a-l ajuta (în afara celor deja întreprinse de personalul medical). A fost o experienţă de neuitat, care m-a făcut să fiu mai recunoscător ca oricând pentru darul testării- surogat.

Obţinerea permisiunii

Îţi reamintesc că înainte de a lucra cu cineva trebuie să îi obţii întotdeauna permisiunea, indiferent dacă îl testezi direct, printr-o persoană-surogat sau prin procură. Iată câteva linii directoare pentru obţinerea permisiunii în diferite scenarii.

Subiectul care trebuie testat	**Obţinerea permisiunii de la**
Adult conştient	Subiect
Adult inconştient	Cea mai apropiată rudă a subiectului
Minor	Părintele sau tutorele minorului
Animal	Proprietarul animalului

Testarea-surogat este un instrument atât de util încât o consider absolut indispensabilă pentru atingerea potenţialului maxim al acestui tip de activitate terapeutică. De pildă, ea permite lucrul cu animalele, cu copiii mici, cu persoanele inconştiente şi cu cele care se simt prea slăbite sau care au dureri prea mari pentru a putea fi testate personal.

Testarea prin procură

Atunci când o persoană primeşte autoritatea de a acţiona în numele unei alte persoane, vorbim de o ***acţiune prin procură***. O persoană care acţionează prin procură este un substitut al persoanei pentru care acţionează. In cazul testării prin procură, persoana-substitut „devine" temporar persoana testată. Prin acceptarea voluntară a acestei poziţii, ea poate fi testată în locul subiectului, permiţând corpului ei să ia locul acestuia din urmă, în beneficiul lui.

Testarea prin procură este extrem de utilă atunci când dorim să ajutăm pe cineva care nu este prezent sau care este inaccesibil dintr-un motiv sau altul. Practic, eliminarea emoţiilor nerezolvate captive în acest caz echivalează cu o ***vindecare la distanţă***. Deşi acest tip de terapie nu este deloc practicat de medicina occidentală convenţională, el a fost practicat în trecut şi continuă să fie practicat inclusiv la ora actuală de către practicanţii Metodei Silva, ai Qigong-ului, ai GungFu, ai Reiki şi ai altor discipline foarte respectate.

Vindecarea lui Allison pe când aceasta se afla în Japonia

Am lucrat odată cu mai multe balerine de la o şcoală locală de dans din vecinătatea cabinetului meu. Allison, una din dansatoarele pe care le tratam, a plecat la un moment dat în Japonia pentru o serie de spectacole cu un grup de dansatori de la Disneyland. într-o noapte, la o oră târzie, am primit un telefon de la mama îngrijorată a lui Allison.

-Dr. Nelson, avem o problemă, mi-a spus ea. Allison s-a lovit la şold şi nu mai poate dansa. Mâine are însă un spectacol foarte important. Credeţi că o puteţi ajuta?

I-am răspuns că aş dori să vorbesc cu Allison, aşa că mi-am dat numărul hotelului ei din Japonia. După ce am contactat-o, Allison mi-a descris problema legată de şold şi mi-a spus că acesta a început să o doară în acea zi fără niciun motiv aparent. De-abia putea merge. Cât despre spectacolul de a doua zi, nici nu putea fi vorba să participe la el.

După ce am obţinut permisiunea de la mama lui Allison şi de la Allison de a o testa prin procură, am rugat-o pe Jean să acţioneze ca un substitut.

Deși Allison se afla literalmente în partea opusă a globului, am stabilit conexiunea cu mintea ei subconștientă fără niciun fel de probleme.

Dat fiind că ne era la îndemână, am rămas la telefon cu Allison, pentru a avea un feedback, dar doresc să precizez că acest lucru nu este neapărat necesar atunci când practicăm testarea prin procură. Conexiunea energetică între subiect şi persoana-substitut este suficientă.

Distanţa nu reprezintă un obstacol pentru energie, care umple întreaga imensitate a spaţiului.

Există tot atâta energie în spaţiul dintre obiecte ca şi în obiectele însele. Dat fiind că energia este continuă şi omniprezentă, lucrul cu Allison nu a prezentat nicio dificultate.

Am descoperit astfel că Allison avea două emoţii nerezolvate captive localizate în ţesuturile şoldului. Acestea erau legate de singurătatea şi mâhnirea pe care i le provocaseră excursia în Japonia şi dorul de casă.

- Simţi că nu doreşti să fii în Japonia? am întrebat-o pe Allison.

A recunoscut reticentă că da.

— Excursia este fantastică, nu pot spune că nu, dar mi-e dor de casă, de mama şi de prieteni. Pur şi simplu nu-mi doresc să fiu aici. Mi-aş dori să mă întorc acasă.

In continuare, am trecut un magnet pe spatele lui Jean şi am eliminat cele două emoţii captive din corpul lui Allison.

Deși aceasta se afla la mii de mile distanță, efectele au fost instantanee.

Chiar înainte de pune receptorul în furcă, durerea de şold a lui Allison dispăruse miraculos. A doua zi ea a urcat pe scenă şi a dansat fără probleme.

Experienţa de vindecare la distanţă a lui Dorene

O pacientă pe nume Dorene a dorit să le împărtăşească cititorilor mei experienţa ei de vindecare la distanţă, care s-a dovedit la fel de eficientă ca şi cum s-ar fi aflat în persoană lângă mine.

Am apelat de mai multe ori în ultimii zece ani la dr. Nelson pentru diferite probleme. în ziua respectivă, sufeream deja de câteva zile de simptomele unei hernii hiatale, inclusiv de arsuri şi de dureri în zona pieptului. Mă simţeam foarte rău şi nu mă mai puteam da jos din pat.

Soţul meu Rick s-a decis să îl sune pe dr. Nelson pentru a-l întreba dacă putea face ceva pentru mine. Acesta a aflat prin testare musculară că la baza simptomelor mele stătea o emoţie captivă şi mi-a tratat-o. Uşurarea pe care am simţit-o atunci a fost instantanee, iar simptomele au dispărut înainte de a

încheia convorbirea telefonică cu dr. Nelson. De aceea, le recomand tuturor să fie deschişi înfiata acestui gen de terapie. Există numeroase metode uimitoare de vindecare la distanţă care ne stau tuturor la dispoziţie şi care sunt practicate de anumiţi terapeuţi specializaţi.

Dorene N.

Cum poate fi aplicată o testare prin procură

Să vedem acum care sunt paşii propriu-zişi ce trebuie executaţi pentru a face o testare prin procură.

înainte de toate, trebuie să obţii permisiunea subiectului care urmează să fie testat prin această metodă. Testarea fără permisiune reprezintă o încălcare a intimităţii acestuia şi este imorală.

Să spunem că un individ pe nume Ryan Jones doreşte să fie testat şi tratat, dându-ţi permisiunea să acţionezi prin procură, adică cu ajutorul prietenei tale Susan, întrucât el este plecat din oraş. Susan s-a oferit voluntar să acţioneze ca substitut pentru Ryan, aşa că urmează să aplici testarea musculară pe ea.

1. La fel ca în orice alt caz de testare musculară, trebuie să începi prin a te asigura că persoana pe care efectuezi testul propriu-zis este testabilă. În acest scop, trebuie să execuţi un test de verificare, punând întrebări al căror răspuns îl cunoşti deja.

2. Pentru a stabili o conexiune energetică între Susan şi Ryan, rosteşte afirmaţia: „Numele meu este Ryan, apoi realizează un test muscular. La început, reacţia musculară va fi slabă, dar dacă vei continua să insişti, ea va deveni din ce în ce mai puternică.

3. Roagă persoana-substitut să repete de mai multe ori această afirmaţie (în cazul de faţă: „Numele meu este Ryan") şi testeaz-o la nivel muscular. Cu cât intenţia de a stabili o conexiune între Susan şi Ryan este mai clară, cu atât mai rapid se va întâmpla acest lucru. De regulă, după câteva încercări conexiunea devine stabilă, iar muşchii devin puternici la auzul acestei afirmaţii.

Ca să continuăm cu acest exemplu particular, muşchii braţului lui Susan se vor întări atunci când aceasta va rosti cuvintele: „Numele meu este Ryan" şi vor slăbi atunci când ea va spune: „Numele meu este Susan". O dată atinsă această fază, ea poate fi considerată un substitut pentru Ryan. în continuare, testul muscular decurge normal, ca şi cum persoana testată ar fi Ryan însuşi.



Subiect *Persoana-substitut* *Persoana care realizează testul muscular*

Este foarte important să înţelegi că atunci când această conexiune energetică între substitut şi subiect este stabilită, ea este cât se poate de reală.

într-o manieră pe care nu o putem înţelege încă pe deplin, persoana-substitut îşi lasă deoparte propriile nevoi şi acţionează în locul subiectului, pentru a-1 ajuta.

De acum înainte, orice întrebare îi vei pune persoanei-substitut, va fi ca şi cum i-ai pune-o direct subiectului. Orice emoţie nerezolvată captivă pe care o vei descoperi prin testarea persoanei-substitut îi va aparţine de fapt subiectului.

Până la ruperea conexiunii energetice, îi vei putea pune persoanei-substitut orice întrebare pe care doreşti să i-o adresezi subiectului. Răspunsurile primite prin testare musculară vor fi identice cu cele pe care le-ai fi obţinut dacă subiectul ar fi fost de faţă şi dacă l-ai fi testat personal. La fel şi corecţiile pe care le vei introduce în corpul său prin eliminarea emoţiilor nerezolvate captive.

Aşa cum îţi poţi imagina, acest instrument este extrem de util. El îţi permite nu doar să afli emoţiile captive în interiorul unui corp aflat la mare distanţă, dar şi să le elimini, alinând astfel simptomele de care suferă subiectul, uneori chiar instantaneu.

După stabilirea conexiunii, poţi trece la aplicarea Codului Emoţiilor, aşa cum a fost ea descrisă mai devreme în această carte. în acest scop, începe să pui întrebări şi să identifici emoţiile captive în corpul subiectului, prin testarea musculară a persoanei-substitut.

Atunci când identifici o emoție nerezolvată captivă prin testarea musculară a persoanei-substitut, o poți elimina ca și cum subiectul s-ar afla în fața ta, trecând magnetul pe pielea substitutului. Așa cum spuneam, energia nu cunoaște obstacolul distanței. Singurul lucru care contează este intenția ta de a vindeca și convingerea ta că poți face acest lucru.

Ruperea conexiunii energetice

După încheierea procesului terapeutic, este foarte important ca persoana-substitut să„rupă conexiunea energetică" cu subiectul. In caz contrar, ea va continua să simtă o vreme stările emoţionale ale acestuia.

Mi s-a întâmplat o dată să aplic Codul Emoţiilor pentru a ajuta o femeie din Cleveland. Sora ei îmi fusese pacientă de mai mult timp la clinica mea din California, iar când şi când acţiona ca substitut pentru sora ei.

În ocazia respectivă am uitat să rup conexiunea dintre cele două surori la sfârşitul şedinţei. A doua zi, pacienta mea s-a întors în cabinetul meu şi mi-a spus:

- Ceva nu este în regulă. Mă simt de parcă m-aş transforma în sora mea. Ii percep toate emoţiile. Mi se pare ciudat. Credeţi că aş mai putea fi conectată cu ea?

Mi-am dat imediat seama de greşeala pe care am comis-o şi am întrerupt conexiunea cu sora ei, după care lucrurile au revenit la normal.

La sfârșitul ședinței, mulțumește-i persoanei care a acționat ca surogat. Pentru a întrerupe conexiunea, roag-o să își spună propriul nume și testeaz-o la nivel muscular până când mușchii ei încep să reacționeze întărindu-se la auzul propriului nume.

Spre exemplu, dacă numele persoanei-substitut este Susan, spune-i să repete: „Numele meu este Susan" şi fa-i un test muscular. Dacă muşchii sunt slabi, înseamnă că legătura energetică cu subiectul este încă puternică. Continuă să o testezi până când muşchii ei ajung să se întărească la auzul propriului nume. Abia acum putem spune că legătura energetică a fost întreruptă. E simplu.

Testarea prin procură este un instrument special

Personal, consider că testarea şi vindecarea prin procură are ceva sacru şi special. Maniera în care mintea subconştientă a persoanei-substitut îşi subordonează propria personalitate pentru a acţiona în favoarea subiectului este uluitoare. Cunoaşterea acestui mecanism şi a stabilirii unei conexiuni la distanţă este inerentă tuturor oamenilor.

întotdeauna mă umplu de entuziasm atunci când lucrez cu cineva prin procură, iar subiectul scapă instantaneu (parţial sau total) de simptome. Nu pot decât să sper că vei încerca la rândul tău cele două metode: testarea-surogat şi cea prin procură. Aşa cum spuneam, oricine poate practica aceste metode, deci o poţi face şi tu.

Deşi am convingerea că orice om poate învăţa să practice aceste metode terapeutice, există unii cititori care îşi doresc ajutorul unui profesionist.

Dacă eşti interesat de primirea unui ajutor de la un practicant certificat care practică vindecarea la distanţă, îţi recomand să vizitezi următoarele două linkuri de Internet:

Pentru practicanţi din personalul meu: HealersLibrary.com/services, iar pentru alţi practicanţi profesionişti: Healers Library.com/practitioners.

Există un număr din ce în ce mai mare de practicanţi în întreaga lume care se ocupă cu eliminarea la distanţă a emoţiilor nerezolvate captive ale clienţilor lor. Pentru informaţii suplimentare legate de acest subiect, vezi pagina 374.

Testarea-surogat este cu deosebire utilă în cazul animalelor. De aceea, m-am decis să îi consacru un capitol întreg, în care voi oferi numeroase relatări uimitoare legate de folosirea Codului Emoţiilor în cazul animalelor.

Animalele pot comunica foarte bine, şi o şi fac. Din păcate, marea majoritate sunt ignorate de oameni.

Alice Walker

9

CODUL EMOȚIILOR SI ANIMALELE

Aşa cum îţi poate spune orice iubitor de animale, acestea au sentimente şi emoţii, la fel ca oamenii. Chiar dacă nu pot vorbi despre ele, cine le urmăreşte cu atenţie comportamentul şi ajunge să le cunoască începe să îşi dea seama de schimbările subtile ale stării lor emoţionale. Chiar şi fără cuvinte, animalele îşi pot exprima cu claritate emoţiile. În cazul unor evenimente traumatice sau supărătoare, ele pot rămâne cu emoţii captive, la fel ca şi oamenii.

Un cal nu este altceva decât un cal, desigur...

Prima mea experienţă legată de tratarea emoţiilor captive ale unui animal s-a petrecut oarecum accidental. într-o zi, am primit un telefon de la o pacientă pe nume Linda, o antrenoare din San Juan Capistrano care venise pentru prima dată la mine cu un an înainte pentru a-şi trata un caz sever de astm, pe care i l-am putut vindeca. De această dată, cererea ei mi s-a părut însă ciudată:

- Am o rugăminte mai particulară, dr. Nelson, şi mă întreb dacă mă puteţi ajuta. Unul din caii mei, Ranger, are o problemă de sănătate legată de urinarea foarte frecventă. Am chemat trei medici veterinari ca să îl consulte, dar niciunul nu şi-a dat seama ce nu este în regulă cu el. Din punctul lor de vedere, Ranger este perfect sănătos. Realitatea este însă că ne face tuturor probleme, inclusiv celorlalţi cai din grajd şi proprietarilor lor. Ştiu că lucraţi uneori şi cu animalele, aşa că v-aş rămâne îndatorată dacă aţi veni până aici pentru a vedea despre ce este vorba.

În timpul vizitelor anterioare ale Lindei, am discutat cu ea despre dragostea noastră comună faţă de cai. Personal, am crescut în Montana, printre cai, aşa că nu ratez nicio oportunitate de a călări. Linda îmi arătase fotografiile a patru sau cinci cai frumoşi pe care îi ţinea într-un grajd închiriat, dar până atunci nu fusesem vreodată în vizită ca să îi văd.

A doua zi, am plecat cujean într-o excursie până la grajdul Lindei. Am intrat astfel într-o clădire mare, dreptunghiulară, cu un acoperiş ascuţit, în care erau găzduiţi circa 40 de cai pe două rânduri. Când am ajuns la staulul lui Ranger, am înţeles imediat de ce era atât de îngrijorată Linda din cauza lui. Spre deosebire de celelalte staule, care erau curate şi îngrijite, acesta era umed şi urât mirositor, căci calul avea într-adevăr o problemă cu vezica.

Linda l-a scos pe Ranger afară, pentru a putea lucra cu el pe pământul uscat. Jean s-a oferit să acţioneze ca surogat şi şi-a pus mâna pe cal, întinzând celălalt braţ pentru a fi testat.

Am stabilit imediat că dezechilibrul de la nivelul rinichilor lui Ranger era provocat de un factor, dar după mai multe teste musculare încă nu-mi puteam da seama despre ce era vorba.

- De ce nu îi faci un test muscular pentru a vedea dacă are o emoţie captivă? m-a întrebat Jean.

Am râs.

- Să testez un cal pentru a-i găsi o emoţie captivă? Hai că eşti nostimă...

La urma urmelor, crescusem în Montana şi avusesem doi cai. Deşi i-am iubit şi i-am îngrijit cu multă afecţiune, nu mi-am imaginat niciodată că aceştia ar putea suferi din cauza unor emoţii nerezolvate captive.

Jean s-a uitat la mine și mi-a repetat calmă:

- Fă testul muscular și vom vedea.

Jean este o femeie foarte intuitivă, așa că și-a dat imediat seama care era adevărul.

De aceea, am spus cu voce tare:

- Este acest dezechilibru datorat unei emoţii nerezolvate captive?

Am apăsat apoi în jos braţul lui Jean. Răspunsul a fost „da".

M-am folosit apoi de Tabelul Emoţiilor şi am rămas surprins să constat că emoţia nerezolvată captivă era „conflictul". Aplicând un proces de eliminare a altor posibilităţi, am stabilit că Ranger se afla într-un conflict cu un alt cal. Linda ne-a confirmat că în ultimele câteva luni fusese adus în grajd un cal nou. Ranger nu s-a înţeles deloc cu el încă din prima zi, iar uneori cele două animale au trebuit să fie despărţite de oameni pentru a nu se răni reciproc. Noul cal a fost mutat într-un staul situat cât mai departe de cel al lui Ranger, dar animalele se întâlneau cel puţin o dată pe zi când erau scoase afară.

Continuarea testării a arătat că această emoţie a devenit captivă în rinichiul drept al lui Ranger, fiind într-adevăr cauza dezechilibrului urinar al calului.

Am eliminat atunci emoţia captivă, trecând o bilă magnetică pe deasupra şirei spinării lui Ranger. L-am testat apoi din nou pe acesta prin intermediul lui Jean şi am constatat că emoţia captivă fusese eliminată.

Începând din acel moment, Ranger a început să se vindece. Câteva zile mai târziu am discutat la telefon cu Linda, iar aceasta mi-a spus că pentru prima dată în luni de zile, staulul lui Ranger era perfect uscat. Problema nu a mai revenit apoi niciodată.

Deşi nu am lucrat foarte frecvent cu animalele, practica mea clinică fiind consacrată aproape exclusiv oamenilor, această experienţă mi-a deschis un nou orizont, şi sper să aibă acelaşi efect şi asupra ta.

Lucrul cu animalele

Eliminarea emoţiilor captive în cazul unui animal nu diferă cu nimic de cel al unui om. Este folosit acelaşi Tabel al Emoţiilor, iar întrebările sunt adresate minţii subconştiente a animalului. în rest, totul decurge la fel.

Testarea musculară se face întotdeauna printr-un surogat. De aceea, acesta trebuie verificat mai întâi de toate pentru a ne asigura că este testabil.

În acest scop, persoana-surogat trebuie să atingă animalul şi să îşi întindă celălalt braţ. Cel care efectuează testul trebuie să se asigure că persoana-surogat şi animalul sunt conectate energetic, punând animalului o întrebare simplă. Spre exemplu, dacă este vorba de un cal pe nume Buck, el trebuie întrebat: „Este numele tău Buck?"

Persoana-surogat este testată muscular, iar dacă muşchii săi se întăresc atunci când răspunsul la întrebare este corect

şi slăbesc atunci când răspunsul este incorect, înseamnă că legătura energetică s-a stabilit.

După stabilirea conexiunii energetice, persoana-surogat poate fi testată pentru a primi răspunsuri legate de emoţia nerezolvată captivă, la fel ca în cazul unui om. Din punct de vedere pragmatic nu există nicio diferenţă.

Este posibil ca prima experienţă de testare a unui animal să te surprindă. Deschiderea unei linii de comunicaţie cu un animal reprezintă întotdeauna o experienţă fascinantă, iar uneori poate fi extrem de emoţionantă.

Răpirea lui Twiggs

Acest lucru poate fi ilustrat perfect prin exemplul unui căţeluş din rasa lhasa apso pe nume Twiggs. Proprietarii acestuia, Brett şi Cathy, mi-au relatat povestea lui atunci când mi l-au adus la cabinet.

Cu câteva luni înainte, cei trei au făcut o excursie pe colinele din jurul localităţii San Juan Capistrano. Twiggs, care era foarte curios şi căruia îi plăcea să exploreze, o luase înainte pe cărare cu câteva zeci de metri, când s-a trezit faţă în faţă cu un coiot. O fracţiune de secundă mai târziu, coiotul a luat-o la fugă cu Twiggs între fălcile sale. Brett şi Cathy au urmărit o vreme coiotul printre copaci, dar nu l-au mai putut prinde.

Cei doi s-au întors acasă cu inimile frânte şi s-au resemnat la gândul că şi-au pierdut căţelul. Patru zile mai târziu încă mai suspinau la amintirea lui Twiggs, când s-au trezit cu acesta în pragul casei lor. Căţelul tremura din toate încheieturile, avea părul năclăit şi murdar de sânge, dar părea să se bucure că a ajuns acasă. Cei doi proprietari s-au grăbit să îl ducă

la spitalul veterinar, unde medicul i-a prins rănile cu copci, i-a dat antibiotice şi i-a salvat viaţa.

- A fost un miracol, mi-a spus Cathy, mângâindu-l pe Twiggs, pe care îl ţinea în braţe. Ne-am simţit amândoi extrem de uşuraţi!

- Atunci, care este problema? am întrebat.

- De la accident, Twiggs nu mai este el însuşi, mi-a explicat Brett. Nu mai latră niciodată şi nu mai aleargă după alte vietăţi. Pare să-şi fi pierdut orice interes faţă de viaţă.

- Şi continuă să tremure din toate încheieturile, i-a continuat vorba Cathy, arătându-mi-l pe Twiggs.

- Medicul veterinar ne-a spus că ar putea avea leziuni neurologice, a completat-o Brett, şi că nu mai poate face nimic pentru el, căci cel mai probabil aceste leziuni sunt permanente.

Cathy l-a aşezat pe Twiggs pe masă, astfel încât să îl pot examina. Am verificat dacă există eventuale alinieri greşite ale vertebrelor şi am găsit câteva, pe care i le-am ajustat.

- Problema este... a început Cathy. Ne întrebăm dacă nu ar fi cazul să îi curmăm suferinţa...

- Pur şi simplu nu se mai bucură de viaţă, a spus şi Brett. Nu mai latră şi nu mai aleargă, aşa cum obişnuia. Trebuie să îl ducem în braţe oriunde mergem. Curiozitatea lui instinctivă i-a dispărut. Pare să sufere tot timpul.

Ne-am uitat cu toţii la Twiggs, care stătea tremurând pe masă, cu o privire înspăimântată.

Mi-am imaginat teroarea pe care o experimentase când a fost atacat şi capturat, aşa că am bănuit că suferea din cauza unei emoţii captive. După ce le-am cerut permisiunea lui Brett şi Cathy, le-am explicat ce înseamnă testarea-surogat şi le-am cerut ca unul din ei să acţioneze ca surogat pentru Twiggs.

Am aplicat apoi testul muscular pentru întrebarea dacă suferea de o emoţie captivă, iar răspunsul primit a fost „da.

Am presupus imediat că această emoţie era teama sau teroarea. Am îngustat gama posibilităţilor şi am descoperit că uimire că emoţia pe care a simţit-o Twiggs între fălcile coiotului nu a fost nici teama, nici teroarea, ci tristeţea.

Singurul lucru la care se putea gândi el în timp ce era dus de animalul de pradă era că nu avea să îi mai vadă niciodată pe Brett şi pe Cathy, iar acest gând l-a umplut de tristeţe.

După ce am identificat emoţia captivă, am eliminat-o rapid cu ajutorul unui magnet, iar tratamentul s-a încheiat.

Nici nu l-am aşezat bine pe podea, că Twiggs a tulit-o ca din puşcă! A alergat pe hol, drept în sala de aşteptare. La venire, el tremura atât de tare în braţele lui Cathy încât nu observase pe niciunul din oamenii care aşteptau acolo. Acum, i-a salutat pe toţi cu câteva lătrături sănătoase, după care a început să alerge de-a lungul coridorului, şi-a băgat capul în fiecare cameră, a lătrat cel puţin o dată, după care s-a întors la Brett şi la Cathy, dând fericit din coadă.

Transformarea a fost instantanee şi uluitoare. Am rămas cu toţii uimiţi şi emoţionaţi de această vindecare miraculoasă. Potrivit proprietarilor, Twiggs nu a mai tremurat niciodată începând din acel moment, iar personalitatea sa veşnic curioasă şi fermecătoare i-a revenit permanent.

Partea cea mai frumoasă în cazul tratamentelor aplicate animalelor este spontaneitatea și sinceritatea acestora. Animalele nu se prefac că se simt mai bine numai pentru a-ți da ție satisfacție. în cazul lor, efectele sunt adeseori instantanee și foarte profunde.

Twiggs a părut să-şi dea imediat seama că încercam să îl ajut, iar când a început să se simtă mai bine, ne-a arătat tuturor schimbarea petrecută în el!

Comportamentul obraznic al lui Brandy

Într-o seară, le-am făcut o vizită unor prieteni, fiind „salutat" de la uşă de câinele lor Brandy, într-o manieră plină de entuziasm, deşi cam obscenă.

- Scuze! mi-a spus Skip. Ori de câte ori avem oaspeţi, Brandy se grăbeşte să se frece de piciorul lor! Este absolut stânjenitor, dar nu ştim ce să-i facem pentru a-i opri acest comportament. De aceea, ne-am decis să îl închidem afară ori de câte ori primim pe cineva. Nu am ştiut că o să treci pe la noi, căci l-am fi închis în curtea exterioară.

Am continuat să discutăm apoi despre alte subiecte, dar din locul în care stăteam aşezat îl puteam vedea pe bietul Brandy dincolo de uşa de sticlă, arătând amărât şi părăsit.

De aceea, am început să discut din nou despre el şi le-am spus stăpânilor săi că la baza comportamentului lui ar putea sta o emoţie nerezolvată captivă. Prietenii mei nu mai auziseră de aşa ceva până atunci, dar au avut încredere în mine şi au fost de acord să mă lase să îl testez pe Brandy.

Nu a durat mult şi m-am convins că am avut dreptate. Emoţia nerezolvată captivă a lui Brandy era mâhnirea, iar incidentul care a produs-o a fost următorul:

Familia a cumpărat recent o cabană la munte. La început, stăpânii au încercat să îl ia cu ei pe Brandy pe scaunul din spate, dar animalul nu a putut suporta drumul foarte lung. I se făcea frecvent rău şi voma în maşină. De aceea, stăpânii lui au început să nu îl mai ia cu ei. Brandy se entuziasma de fiecare dată când îi vedea că îşi fac bagajele şi le duc la maşină, dar apoi îi vedea cum pleacă fără el. Dezolat, el nu putea înţelege de ce este lăsat în urmă în condiţiile în care îşi dorea atât de tare să meargă şi el.

De atunci au început să apară problemele sale comportamentale. Până atunci, Brandy nu manifestase niciodată acest gen de comportament, dar dintr-odată şi-a schimbat atitudinea, sărind pe toţi oaspeţii şi călărindu-le piciorul, spre dezgustul unanim. Aceasta era maniera lui de a-şi exprima mâhnirea.

După ce i-am eliberat emoţia captivă, acest comportament a dispărut complet. Chiar dacă familia sa a continuat să nu îl ia cu ea la cabană, cel puţin nu l-a mai exilat în curtea din spate.

Boofy, pisica paranoică

Partea cea mai interesantă a acestei poveşti nu este ceea ce s-a întâmplat cu pisica, ci maniera în care tânăra ei stăpână şi-a descoperit talentul şi o nouă direcţie în viaţă.

După ce am participat împreună cu prietena mea Cyrena la un seminar de două zile al doctorului Nelson referitor la emoţiile nerezolvate captive, de-abia aşteptam amândouă să ne testăm noile cunoştinţe.

Când ne-am întors acasă, am văzut pisica mea, care dormea pe canapea, şi ne-am gândit: „Aha! iată prima noastră victimă!"

Boofy era o pisică rătăcită care s-a ataşat de familia noastră pe când avea un an. De atunci am îngrijit-o cu afecţiune şi i-am agăţat chiar de gât un colier cu un clopoţel, ca să nu se mai piardă. Am încercat timp de o lună să îi găsim proprietarii, dar nu am reuşit, aşa că ne-am decis să o păstrăm, întrucât era foarte civilizată.

Deşi era întotdeauna foarte prietenoasă cu noi, Boofy se temea teribil de străini. In loc să se frece de picioarele lor, căutând afecţiune, aşa cum procedează majoritatea pisicilor, ea părea să îi considere pe toţi o ameninţare. Dacă în casa noastră apărea o persoană pe care nu o cunoştea, fugea imediat şi se ascundea.

I-am testat lui Boofy emoţiile captive, acţionând eu însămi ca un surogat. Aşa cum bănuiam, emoţia captivă pe care am descoperit-o era teama. După ce i-am eliminat-o trecând aparatul magnetic Magboy de-a lungul spatelui ei, Boofy s-a rostogolit pe spate şi ne-a lăsat să îi scărpinăm burtica, dar nu s-a întâmplat nimic altceva.

Câteva zile mai târziu, am avut un oaspete şi am remarcat că Boofy nu o mai ia la fugă şi nu se mai ascunde de el. Începând din acel moment, ea a început să se comporte la fel ca orice altă pisică, lăsându-se mângâiată şi răsfăţată de oaspeţi şi cerşindu-le atenţia.

Graţie seminarului doctorului Nelson, am descoperit că îmi face o plăcere deosebită să lucrez cu animalele. Se pare chiar că am un talent special în această direcţie. Prin autotestare, le pot identifica rapid emoţiile nerezolvate captive şi le pot elimina. Mi-am deschis chiar un cabinet de terapie a animalelor şi am văzut cu ochii multe schimbări care s-au petrecut în comportamentul animalelor după ce le-am tratat prin aplicarea Codului Emoţiilor.

Katrina B., Washington

Căţeii abandonaţi

Am primit şi o altă scrisoare de la Katrina, care a devenit foarte eficientă în lucrul cu animalele prin folosirea Codului Emoţiilor.

Anul trecut am primit un telefon de la nişte prietene care m-au întrebat dacă îmi pot împrumuta barca. Mi-au spus că se aflau într-un parc de lângă râul Stillaguamish şi au auzit nişte scâncete de căţei. Privind înjur, au văzut căţeii de pe o stâncă mai înaltă.

Se aflau pe o pânză de nisip în mijlocul apei. Prietenele mele se temeau că la prima ploaie nivelul apei se va ridica şi va îneca puii, aşa că aveau nevoie de barca mea pentru a-i salva.

Am luat canoea familiei şi m-am dus cu fratele meu Ben până în parcul respectiv, unde am salvat căţeii.

Unul era deja mort, dar i-am luat pe ceilalţi patru acasă. Erau nişte pui frumoşi, negri cu pete albe, corcituri de pitbull cu ciobănesc german.

Unul dintre ei tremura încontinuu, şi nu a încetat nici chiar când l-am învelit într-o pătură şi l-am luat în braţe. Ştiam că nu îi era frig, ci era într-o stare de şoc. Oricum, mi-am scos tabelul emoţiilor şi i-am testat emoţiile captive, folosindu-mă pe mine ca surogat. Principalele emoţii captive pe care le-am găsit au fost: teroarea, şocul, teama, trădarea şi abandonarea.

Am continuat să lucrez cu căţelul, punând întrebări despre ceea ce s-a întâmplat şi folosindu-mi propriul corp pentru a afla răspunsurile. Am descoperit astfel că puii au fost abandonaţi în mod deliberat şi lăsaţi pe

acel petic de nisip să se înece. Nu-i de mirare că puiul se afla într-o stare de şoc din care nu îşi putea reveni. I-am eliminat imediat emoţiile captive şi am solicitat confirmarea că acestea au fost eliminate.

După mai puţin de o jumătate de oră, căţelul nu mai tremura şi se calmase de-a binelea. Deşi îmi făcea plăcere să îl ţin în braţe, învelit cu pătura, acum dorea să iasă şi să se joace cu ceilalţi pui.

Realizând traumele prin care au trecut aceşti căţei, le-am eliminat şi celorlalţi emoţiile captive, dorind să mă asigur astfel că vor avea şanse mai mari de a se înţelege cu familiile care îi vor adopta înainte de a-i duce la adăpost. Intr-adevăr, îngrijitorii de acolo nu au avut probleme în a le găsi rapid noi stăpâni.

Katrina B.

Tristeţea unui cal

După ce am lucrat cu Ranger, s-a răspândit vestea despre tratamentele neobişnuite pe care le aplicam animalelor, iar o femeie m-a contactat şi m-a întrebat dacă eram dispus să lucrez cu calul ei, Valiant, care avea mersul strâmb.

Valiant era un cal elegant folosit la dresaj, un antrenament particular în care caii sunt învăţaţi de călăreţ să facă anumite mişcări foarte specifice. Din cauza mersului său strâmb, antrenamentul lui Valiant a trebuit oprit. Un medic veterinar a consultat calul, dar nu i-a găsit nimic la nivel fiziologic. De aceea, Karla, proprietara animalului, a apelat la mine.

Sosirea mea la grajduri a stârnit o oarecare rumoare. Proprietarii, dresorii şi personalul grajdurilor auziseră de mine şi de-abia aşteptau să vadă cum poate fi eliberat un cal

de bagajul său emoţional. De aceea, în jurul staulului în care lucram s-a adunat o mică mulţime. Am solicitat imediat un voluntar care să lucreze ca surogat. S-a oferit o dresoare pe nume Melissa.

După ce l-am testat pe Valiant prin intermediul Melissei, am descoperit că avea o emoţie captivă care acţiona asupra picioarelor din spate. Emoţia s-a dovedit a fi tristeţea.

- Are vreo legătură această tristeţe cu un alt cal? am întrebat.

Braţul Melissei a slăbit, deci răspunsul era negativ.

- Are ea legătură cu o fiinţă umană?

Braţul mi-a indicat din nou un răspuns negativ.

— Are ea legătură cu un câine?

„Nu".

- Cu o pisică?

„Nu".

Ştiam că ar fi meritat să aflu natura tristeţii calului, dar nu mai ştiam ce să întreb. Am văzut în apropiere o veveriţă, aşa că am întrebat:

— Are tristeţea vreo legătură cu o veveriţă?

„Nu".

— Cu o pasăre?

De data aceasta, braţul Melissei a devenit mai puternic, deci răspunsul era afirmativ.

Cum putea simţi un cal o stare tristeţe datorită unei păsări? Părea extrem de bizar, aşa că am izbucnit în râs, la fel ca şi ceilalţi. Răspunsul primit era complet neaşteptat.

Subit, Karla, proprietara calului, a spus:

— Stai aşa! Cred că ştiu despre ce este vorba.

Îmi dădeam seama că nu glumeşte.

- Săptămâna trecută, unui pui de pasăre a căzut din cuib chiar în faţa staulului lui Valiant. A încercat o vreme să supravieţuiască, dar în cele din urmă a murit.

- Are vreo legătură această stare de tristeţe cu puiul de pasăre care a murit? l-am întrebat pe Valiant prin intermediul Melissei.

„Da“.

Probabil că Valiant a asistat la întreaga scenă. în timp ce puiul de pasăre s-a luptat să supraviețuiască, dar nu a reușit, calul a fost copleșit de tristețe. Emoția a devenit captivă în corpul său și a creat un dezechilibru în partea din spate a corpului, afectându-i astfel mersul.

I-am trecut un magnet pe spate şi i-am eliminat emoţia captivă. Karla l-a scos imediat din staul şi l-a plimbat. Mersul strâmb îi dispăruse complet, odată cu tristeţea sa legată de puiul de pasăre.

Povesti incredibile cu cai

Odată, copiii mei luau lecţii de călărie într-un parc ecvestru local, când m-am văzut nevoit să tratez emoţiile captive ale cailor proprietarului. Iată povestea relatată chiar de acesta într-o scrisoare:

Am început să cresc şi să antrenez cai încă de la vârsta de 14 ani. La ora actuală deţin în proprietate un parc ecvestru şi particip în mod regulat la evenimentele organizate de Asociaţia Naţională a Crescătorilor de Cai, împreună cu animalele mele.

I-am cunoscut pe dr. Nelson şi pe soţia sa Jean acum un an. Am avut privilegiul de a-i vedea lucrând cu caii mei şi obţinând rezultate extraordinare. Doresc să

împărtăşesc cu cititorii doctorului Nelson câteva din lucrurile pe care le-am văzut cu ochii.

Toţi caii mei sunt din rasa quarter[33]*. Unul din favoriţii mei este Newt. La ora actuală are 14 ani şi a fost retras din curse de cinci ani, lucru destul de neobişnuit pentru un cal. Newt a avut însă probleme. Acum zece ani a dormit pe un muşuroi de furnici şi a fost muşcat de acestea pe o porţiune mare a pielii, în zona coapsei stângi. în câteva zile i-a căzut tot părul din zona respectivă, iar bietul Newt nu şi-a mai revenit niciodată pe deplin. Deşi părul i-a crescut la loc, am renunţat să îl mai prezint în spectacole acum şase sau şapte ani. Nu mai putea participa la curse şi îmi era limpede că avea dureri. Avea un nivel de vitalitate foarte scăzut şi părea îmbătrânit înainte de vreme, în ultimii cinci ani l-am retras din orice competiţie, dar am continuat să îl mai scot de două ori pe an din zonă, ca să îi dau ceva de făcut.*

De-a lungul anilor, am apelat la diferiţi medici veterinari, chiropracticieni, ba chiar şi la terapia prin şocuri, dar nu am obţinut niciodată vreun rezultat. Newt este un animal foarte valoros, ambii săi părinţi trăgându-se din DocBarr, unul dintre cei mai faimoşi cai de curse. Linia genealogică a mamei sale se numără printre primele cinci din ţară în ceea ce priveşte trofeele cucerite la curse.

După ce au lucrat cu Newt, dr. Nelson şi Jean mi-au spus că animalul suferea din cauza unor emoţii captive. încă de la vârsta de doi ani el a suferit din cauza unei lipse de autocontrol şi a unei nervozităţi, emoţii

[33] Rasă americană de cai care excelează în cursele pe distanţe scurte.

devenite captive înainte de a-l achiziţiona eu. Se pare că fostul lui proprietar sau antrenor l-a forţat prea mult şi prea agresiv. Dr. Nelson şi soţia sa mi-au mai spus că Newt are într-adevăr un dezechilibru energetic la nivelul coapsei stângi, rămas din perioada în care a fost muşcat de furnici.

După ce dr. Nelson şi Jean au lucrat cu el (într-o singură şedinţă care a durat circa 30 de minute), Newt a devenit un alt cal, sau mai bine zis a redevenit animalul care a fost la vârsta de patru ani. La ora actuală îl pot folosi fără probleme în competiţiile de prindere a vitelor cu un lasou, competiţii foarte solicitante pentru crupa cailor. De asemenea, îl pot înşeua şi îl pot pune să meargă la pas sau să alerge în galop, ritmuri pe care le respectă fără greş. Nu-mi vine să cred cât de bine se comportă în prezent. Este plin de energie şi îşi doreşte să participe tot timpul la o competiţie. După ce a stat atâţia ani pe tuşă, fără să facă nimic, Newt pare un mânz nărăvaş şi plin de energie.

Mai am un cal, pe nume Buck, care este probabil cel mai bun cal din întreaga mea herghelie. L-am cumpărat acum trei luni. De la bun început, el a suferit din cauza unei lipse de energie şi de încredere, nedorind niciodată să facă ceva. întâmplarea face să ştiu cum a fost antrenat, într-o manieră mult prea agresivă, ca să nu spun la limita torturii. Un cal antrenat în această manieră nu rezistă de regulă mai mult de un an, după care nu mai pare să îi pese şi nu mai face nimic, orice i-aiface.

Buck al meu se afla exact în acest punct de cotitură şi nu mai era dispus să asculte nicio comandă. îşi ura viaţa, slujba şi oamenii care îl abuzaseră atât de mult.

Dr. Nelson şi soţia sa l-au verificat şi au descoperit în corpul lui emoţiile captive ale urii (rămasă de la vârsta de trei ani, când a crezut că proprietarul lui îl urăşte), depresiei (rămasă de la aceeaşi vârstă), copleşirii, panicii şi a sentimentului de inutilitate.

După tratamentul aplicat de dr. Nelson, Buck şi-a schimbat radical comportamentul. Chiar şi cadenţa sa s-a schimbat. Este o plăcere să îl călăreşti şi pare mult mai relaxat. în plus, nu se mai teme de oameni şi nu mai pare atât de rezervat în preajma acestora. Cu alte cuvinte, a devenit un cal normal, căruia îi plac antrenamentul şi competiţiile şi care este plin de energie. Este de necrezut. Parcă ar fi un alt cal!

Luna trecută l-am luat pe Buck la competiţia Asociaţiei Americane a Crescătorilor de Cai, unde a ocupat locul al treilea din 30 la competiţia pentru armăsari şi locul al treilea la o altă competiţie. Unul din lucrurile care m-au făcutfoarte fericit a fost că a învins cel mai bun cal al fostului său proprietar cu mai bine de cinci puncte. Antrenamentul prin tortură poate funcţiona o vreme limitată, dar cel bazat pe încredere durează o viaţă.

Nu pot spune că înţeleg foarte clar cum funcţionează metoda doctorului Nelson, dar nu am nicio îndoială că emoţiile nerezolvate captive sunt cât se poate de reale. Este de necrezut să asişti la acest proces şi să vezi rezultatele la care conduce el. Deşi dr. Nelson nu ştie absolut nimic despre istoria calului în cauză, emoţiile pe care le descoperă el se confirmă întotdeauna.

Am văzut această metodă la lucru şi rezultatele la care a condus ea. Când încerc să le vorbesc oamenilor

despre ea, se uită la mine de parcă le-aş vorbi de voodoo. Tot ce pot spune eu este că funcţionează, iar altceva nu mi se pare important.

Boyd Roundy, Utah

Alte poveşti uimitoare despre cai

Numele meu este Debbie Spitzenpfeil. Sunt antrenoare de dresaj şi clinicianǎ, şi am participat la antrenarea cailor olimpici din Germania. După ce am lucrat timp de 17 ani la un centru de antrenament ecvestru cu 23 *de cai, de pe nivelul de antrenament pe nivelul intermediar II, la ora actuală locuiesc în Oregon cu calul meu din rasa Holsteiner Stallion, Revelation. Deşi mă consider pensionară, continui să predau cu jumătate de normă arta dresajului în statele Oregon, Colorado şi California, şi particip uneori în juriu la diferite competiţii.*

Am participat la primul seminar despre vindecarea magnetică ţinut de dr. Nelson la San Diego, California, în luna iulie 1998. De atunci, am aplicat metodele sale de eliminare a emoţiilor captive şi am descoperit că acestea sunt nepreţuite în lucrul cu caii, dar şi cu oamenii. Cunosc foarte multe poveşti uimitoare pe care le-aş putea relata, dar mă voi limita să prezint aici doar două dintre ele.

Am avut odată un cal pe care l-am antrenat timp de mai mulţi ani şi care începea să şchiopăteze de câteva ori pe an. Animalul a fost consultat de trei medici veterinari, i s-au făcut raze x, masaj chiropractic şi acupunctură, dar nimic nu îl putea vindeca în aceste

perioade. Era extrem defrustrant, întrucât era un cal de competiţie şi nu ştiam niciodată când va apărea acest simptom misterios. După ce am aflat de Codul Emoţiilor şi după ce am fost eu însămi pacienta doctorului Nelson timp de zece ani, dar mai ales după ce am participat la seminarul lui, am început să aplic tehnicile sale de echilibrare asupra cailor pe care îi antrenam.

Highlander începea să şchiopăteze întotdeauna cu piciorul drept din faţă. De aceea, am început să îi elimin bagajul emoţional. Cu această ocazie, am descoperit că avea un zid în jurul inimii cu o grosime de 29 de staule. I-am eliminat rând pe rând emoţiile captive din acest zid, printre care se numărau abandonarea, mânia şi resentimentele faţă de fostul său stăpân, precum şi o mare durere sufletească, rămasă de când avea cinci ani şi era transportat cu un camion uriaş. Highlander a căzut în timpul unui astfel de transport, iar proprietara sa nu a oprit nicio clipă maşina ca să îl ajute să se ridice, aşa că a fost nevoit să zacă în felul acela de-a lungul întregului drum. Am întrebat-o pe proprietară dacă aşa s-au întâmplat lucrurile şi aceasta a recunoscut ruşinată că da. Mi-a spus că nu ştia ce să facă, aşa că a continuat să conducă până când a ajuns la locul competiţiei. Highlander ştia că proprietara sa era la curent cu ceea ce s-a întâmplat şi nu a putut-o ierta niciodată. în plus, s-a simţit abandonat.

După ce i-am eliminat emoţiile nerezolvate captive, şchiopătatul calului a încetat în mai puţin de zece minute. în următorii trei ani cât am continuat să îl antrenez şchiopătatul nu i-a mai revenit niciodată.

Am mai fost totuşi nevoită să îi aplic tratamentul de două ori, când a văzut nişte cai care nu doreau să urce într-un camion, fapt care cred că i-a adus aminte de durerea sa. Nici chiar atunci nu a reînceput să şchiopăteze, ba chiar a câştigat câteva campionate la rând.

Un alt cal pe care l-am antrenat mi-a fost adus direct şchiopătând. L-am întrebat pe proprietar dacă puteam să îi fac o testare musculară pentru a vedea dacă era vorba de un şchiopătat fizic sau emoţional. S-a dovedit a fi emoţional. I-am identificat emoţia captivă, iar aceasta s-a dovedit a fi durerea rămasă în urma uciderii unui cal suferind chiar în staulul său. Am avut nevoie de circa zece minute pentru a-i elimina durerea, după care calul a început să meargă normal. Nu a reînceput niciodată să şchiopăteze, până când a fost vândut unui alt proprietar şi i-am pierdut urma.

Ori de câte ori îmi propun să cumpăr un cal, îi aplic Codul Emoţiilor pentru a vedea dacă are scurtcircuite emoţionale şi dacă poate fi într-adevăr antrenat. Această tehnică m-a ajutat enorm să aleg caii cei mai buni. Le testez de asemenea întotdeauna cailor mei starea de sănătate, şi ori de câte ori descopăr probleme emoţionale le elimin şi îi ajut astfel să îşi restabilească sănătatea. Am convingerea de nestrămutat că animalele mele au o sănătate mai bună şi sunt mai fericite graţie metodelor doctorului Nelson.

Debbie Spitzenpfeil, Oregon

Concluzie

Noi împărţim acest Pământ cu animalele, şi de multe ori ne trezim în postura de stăpâni ai lor. Animalele sunt tovarăşii şi prietenii noştri. Mulţi oameni le iubesc ca pe un membru de familie, şi aşa ar trebui să procedăm cu toţii.

La fel ca în cazul oricărui alt membru de familie, noi avem datoria să ne asigurăm că animalele noastre sunt bine hrănite și îngrijite, făcând tot ce ne stă în puteri pentru a le menține în siguranță și sănătoase.

Dacă ai animale în grijă, supraveghează-le cu atenţie. Gândeşte-te cum s-ar simţi ele dacă li s-ar întâmpla un eveniment tulburător, cum a fost moartea puiului de pasăre pentru Valiant. Dacă animalul tău dezvoltă anumite simptome fizice sau comportamentale, este posibil ca acestea să reflecte o emoţie captivă. Acum ai la dispoziţie instrumentele necesare pentru a-l vindeca sigur.

Nu te teme să încerci. Lasă-ţi inima să se umple de iubire pentru animalul tău, rosteşte o rugăciune în sinea ta şi manifestă-ţi intenţia clară de a-l ajuta. Cultivă-ţi credinţa că poţi face acest lucru şi astfel vei avea succes.

PARTEA A IV-A

UN VIITOR MAI LUMINIOS

Nu mă tem de ziua de mâine, căci am văzut deja ziua de ieri şi o iubesc pe cea de astăzi.

William Allen White

10

VIAȚA TRĂITĂ FĂRĂ EMOȚII NEREZOLVATE CAPTIVE

Ar fi extraordinar să putem trăi o viaţă complet eliberată de orice emoţii nerezolvate captive, dar din câte am observat personal, aproape că nu există om care să nu rămână când şi când cu câte o emoţie captivă. Se pare că acest proces face parte integrantă din experienţa umană.

Viaţa este o realitate complexă, cu binecuvântări pentru care merită să fim recunoscători, cu dificultăţi pe care trebuie să le depăşim, cu oportunităţi de explorat, cu decizii de luat şi cu anumite dureri şi suferinţe ocazionale. Numai astfel putem câştiga experienţă, ne putem exersa credinţa, putem dobândi cunoaştere şi ne putem dezvolta iubirea. întreaga familie umană este conectată şi tot ceea ce i se întâmplă unui membru al ei îi afectează pe toţi ceilalţi intr-o măsură mai mare sau mai mică. Experienţele noastre ne dau ocazia să ne întărim această conexiune şi să ne dezvoltăm înţelegerea şi compasiunea unii faţă de ceilalţi.

Fiecare zi ne aduce experienţe noi, iar noi avem posibilitatea de a alege cum dorim să reacţionăm în plan emoţional în faţa lor. în continuare, viaţa noastră va evolua în funcţie de deciziile luate.

Atitudinea noastră influențează decisiv noile experiențe de viață pe care le atragem, noile oportunități și noile lecții.

Noi atragem aceste experienţe prin convingerile noastre legate de viaţă.

Atentia noastră determină realitatea în care trăim

în fiecare zi noi avem opţiunea de a ne simţi bine sau rău, indiferent de lucrurile care se petrec în viaţa noastră. Experienţele pozitive se amestecă întotdeauna cu cele negative. Depinde numai de noi asupra cărora dorim să ne focalizăm, iar această decizie reprezintă un factor decisiv în ecuaţia fericirii noastre.

Mulţi oameni pun un accent disproporţionat de mare asupra trecutului lor. Atunci când optăm pentru a ne focaliza asupra unui eveniment negativ din trecut, trăind din nou emoţiile generate de el, noi riscăm să creăm o emoţie captivă, chiar dacă evenimentul a trecut demult.

Acest lucru îmi aduce aminte de o pacientă pe nume Diane. Deşi tatăl acesteia a murit cu zece ani înainte, am găsit o emoţie captivă a tristeţii generată de moartea lui produsă la patru ani după moartea acestuia. în mod paradoxal, ea a trecut prin evenimentul propriu-zis al morţii tatălui ei fără să îşi creeze o emoţie captivă, dar la cea de-a patra comemorare a morţii sale a optat pentru a se lăsa copleşită de durere. Deşi a trecut atâta timp de la moartea tatălui său, ea a luat decizia conştientă de a-şi retrăi durerea şi tristeţea, în loc să-şi amintească toate lucrurile frumoase legate de el. în consecinţă, s-a ales cu o emoţie captivă şi potenţial periculoasă.

Opreşte-te o clipă din lectură şi gândeşte-te la propriul tău peisaj mental. Dacă ar fi să alegi un moment oarecare al

zilei, sunt gândurile tale mai degrabă pozitive sau mai degrabă negative? Vezi întotdeauna latura pozitivă a lucrurilor şi te decizi să te simţi recunoscător, mulţumit şi plin de bucurie, sau preferi să insişti asupra emoţiilor tale negative?

Spre exemplu, dacă te afli intr-o relaţie dificilă, există întotdeauna aspecte pozitive pe care le poţi aprecia la partenerul tău. Focalizarea asupra acestora te poate ajuta să simţi o stare de recunoştinţă şi de fericire, ba ar putea chiar genera o schimbare pozitivă în atitudinea partenerului, mai ales dacă ai intenţia fermă de a-ţi păstra relaţia.

Invers, ori de câte ori ne focalizăm asupra problemelor şi dificultăţilor din viaţa noastră, noi sfârşim prin a atrage şi mai multă negativitate. Am văzut odată un film în care un profesor înţelept i-a spus elevului său: „Ţine minte: atenţia ta este cea care îţi determină realitatea." Cât de adevărat! Un pahar umplut pe jumătate poate fi văzut ca pe jumătate gol sau pe jumătate plin. Cea de-a doua perspectivă creează întotdeauna o realitate mai pozitivă şi mai dătătoare de speranţă.

Legea Atracţiei

Cultivarea emoţiilor pozitive te poate ajuta efectiv să îţi construieşti realitatea visată. Prin vizualizarea vieţii aşa cum îţi doreşti să fie şi prin cultivarea emoţiilor pe care le-ai simţi dacă toate visele ţi-ar fi deja îndeplinite, tu vei găsi mai devreme sau mai târziu oportunităţile care îţi vor permite să îţi creezi realitatea visată, iar acestea îţi vor apărea chiar în faţă.

> **Focalizarea asupra lucrurilor indezirabile și cultivarea emoțiilor negative nu vor face decât să perpetueze aceleași probleme negativem viața ta.**

Spre exemplu, dacă te gândeşti prea mult la faptul că nu îţi găseşti partenerul ideal, tu îi transmiţi practic Universului un semnal că nu poţi găsi iubirea. Universul va percepe acest mesaj ca pe o cerere şi se va conforma. Prin urmare, fie nu îţi vei găsi niciodată partenerul visat, fie procesul va fi mult îngreunat.

Noi emitem în permanenţă gânduri care umplu întregul cosmos. Personal, cred că aceste gânduri umplu întreaga imensitate a spaţiului, nefiind limitate de viteza luminii sau de alte obstacole. Gândurile noastre sunt extrem de puternice, iar noi creăm ceea ce gândim şi ceea ce simţim.

După cum spune Biblia în Proverbe 23:7: „Omul devine aşa cum gândeşte în inima sa."

> ***Creaţia este un proces permanent. Ori de câte ori cineva emite un gând sau un şir nesfârşit de gânduri care respectă acelaşi tipar, el se află în plin proces creator. Mai devreme sau mai târziu, aceste gânduri vor atrage o realitate corespondentă... indiferent dacă omul este conştient sau nu de gândurile sale.***
>
> ***Rev. Michael Beckwith***[34]

Poate că ai înţeles deja importanţa controlării gândurilor tale conştiente, astfel încât ele să fie prevalent pozitive, dar ce se întâmplă cu cele subconştiente?

Mintea subconştientă joacă un rol decisiv în realitatea pe care ţi-o creezi în permanenţă prin gândurile tale. Emoţiile captive au o influenţă negativă asupra ta, iar ele operează prin intermediul minţii subconştiente. Oricât de mult te-ai strădui să gândeşti pozitiv şi să vezi jumătatea plină a paharului,

[34] în filmul *Secretul*.

emoţiile tale captive te trădează, continuând să emane vibraţia lor otrăvită către Univers.

Cu cât numărul emoţiilor nerezolvate captive este mai mare, cu atât mai intensă este energia lor negativă şi cu atât mai dificil îţi va fi să atragi în viaţa ta realitatea dorită.

Vestea bună este că emoţiile nerezolvate captive pot fi eliminate. Dacă îţi vei face obiceiul de a aplica în mod regulat Codul Emoţiilor, vei putea evita dezastrul produs la nivel subconştient de gândurile şi de emoţiile tale negative, căci îţi vei schimba frecvenţele de vibraţie.

Dacă te vei elibera de emoțiile nerezolvate captive, îți va fi mult mai ușor să optezi pentru emoții pozitive care te vor ajuta să atragi în viața ta realitatea pe care ți-o dorești.

Tu eşti cel care îşi alege propriile emoţii

Nu ţi s-a întâmplat niciodată să gândeşti sau să rosteşti afirmaţii de genul: „Soţul meu mă înnebuneşte...", „Chestia asta m-a deprimat..." sau „Situaţia aceasta m-a indispus complet..."? Toată lumea face curent astfel de afirmaţii. Dacă ţi-ai asculta cu atenţie mintea, te-ai auzi probabil spunând de multe ori astfel de lucruri negative. Dacă stai însă să te gândeşti, astfel de afirmaţii sunt ridicole: nicio situaţie şi nicio persoană nu te ***poate face*** să simţi alte emoţii decât cele pe care ***le alegi singur***.

Ceea ce ***ţi se întâmplă*** nu poate determina emoţiile pe care le simţi. Chiar dacă nu poţi controla în mod conştient tot ceea ce se petrece în jurul tău, tu ai capacitatea de a-ţi alege propriile gânduri, propriile emoţii şi propriile acţiuni. Indiferent ce se întâmplă, tu eşti cel care îşi alege propriile emoţii.

Foarte mulţi oameni devin adeseori victimele inconştiente ale emoţiilor lor. De aceea, poate că nu-ţi vine să crezi că îţi poţi controla propriile emoţii. De multe ori, emoţiile negative apar atât de rapid încât pare greu de crezut că ai fi putut alege o altă emoţie în locul celei naturale de reacţie la evenimentul din faţa ta, cu atât mai mult cu cât aceasta pare să apară de nicăieri. Spre exemplu, dacă întârzii la o întâlnire importantă, este natural să te simţi anxios. Dacă cineva se poartă nepoliticos cu tine, este natural să te simţi ofensat. Dacă cineva te insultă sau te abuzează, este natural să te înfurii sau să te umpli de resentimente.

Celor mai mulţi dintre oameni li se întâmplă când şi când lucruri pe care ei le consideră inacceptabile. Dacă nu preluăm controlul conştient asupra emoţiilor noastre, noi nu facem decât să reacţionăm la ceea ce ni se întâmplă. De cele mai multe ori, mintea noastră subconştientă optează în locul nostru pentru o emoţie negativă, ţinând cont de reacţiile noastre anterioare în situaţii similare din trecut.

Pe de altă parte, chiar dacă în trecut am reacţionat într-un anumit fel în faţa unei situaţii date, acest lucru nu ne obligă să reacţionăm la fel şi în momentul prezent sau ori de câte ori trecem printr-o situaţie similară. Atunci când ne confruntăm cu o situaţie negativă, noi avem opţiunea de a reacţiona aşa cum dorim. Nimeni nu ne poate obliga să reacţionăm întotdeauna aşa cum am făcut-o în trecut. Mai mult, dacă nu dorim să reiterăm acest trecut nefericit, nici nu ar trebui să alegem aceleaşi reacţii ca odinioară.

Realitatea este că noi ne alegem ***întotdeauna*** emoţiile. Absolut întotdeauna. Simpla conştientizare a acestui lucru ne poate conferi foarte multă putere. Noi suntem autorii propriilor noastre experienţe emoţionale.

Noi putem opta pentru absolut orice emoţie, în absolut orice situaţie cu care ne confruntăm. Este nevoie de practică şi nu este întotdeauna uşor, dar acest lucru este absolut cert.

Cu prima ocazie în care te trezeşti că simţi o emoţie negativă, opreşte-te şi gândeşte-te la procesul prin care ai trecut şi care a generat această reacţie negativă. Chiar dacă iniţial ţi s-a părut că emoţia a apărut în mod natural, vei constata că în realitate tu ai fost cel care a ales-o.

Alegerea conștientă a emoțiilor pe care le simțim în locul reiterării acelorași vechi tipare subconștiente echivalează cu decizia de a ne maturiza și de a crește spiritual.

Aplicarea cunoaşterii referitoare la emoţiile nerezolvate captive ne poate ajuta să reflectăm înainte de a avea o reacţie automată în faţa unei situaţii oarecare.

Cu prima ocazie în care te confrunţi cu o situaţie negativă, nu mai reacţiona pur şi simplu. Gândeşte-te! întreabă-te: „Ce reacţie îmi va fi mai folositoare: una pozitivă sau una negativă?" Vei vedea că reacţia pozitivă va avea întotdeauna câştig de cauză. întotdeauna ai de ales între a te simţi rău şi a te simţi bine. Iată o listă cu câteva emoţii pozitive pentru care vei putea opta cu prima ocazie în care vei lua decizia de a alege o stare de spirit pozitivă:

Lista emoţiilor pozitive

Acceptare	Ambiţie	Anticipare
Bucurie	Bunătate	Bunăvoinţă
Calm	Caritate	Confort
Credinţă	Curaj	Curiozitate
Desfătare	Dorinţă	Empatie
Entuziasm	Fericire	Generozitate

Hotărâre	Iertare	Interes
Iubire	încredere	Minunare
Modestie	Mulţumire	Onoare
Pace	Pasiune	Prietenie
Răbdare	Recunoştinţă	Satisfacţie
Smerenie	Speranţă	Surpriză
Voinţă		

Despre detaşare

Importanţa alegerii unor emoţii pozitive în loc să cădem pradă simplelor reacţii negative este ilustrată perfect în cartea ***Omul în căutarea semnificației.*** Autorul acesteia, dr. Victor Frankl, a fost un psiholog trimis de către nazişti intr-un lagăr de concentrare în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Dr. Frankl a avut aici posibilitatea de a studia comportamentul uman în condiţii extreme. Cu această ocazie, el a constatat că reacţiile oamenilor în faţa ororilor prin care treceau variau foarte mult de la caz la caz. Dr. Frankl a observat că cei care alegeau emoţia lipsei de speranţă şi care renunţau la luptă nu supravieţuiau niciodată prea mult în lagăr.

Spre surpriza sa, dr. Frankl a descoperit că în mijlocul ororilor de nedescris în care trăiau cu toţii existau încă indivizi care continuau să iubească şi să spere. Iată ce scrie el în cartea sa:

> ***„Toți cei care am trăit într-un lagăr de concentrare ne mai amintim încă de cei care mergeau printre barăci, oferindu-le altora mângâiere şi ultima lor bucată de pâine. Nu au fost foarte mulți, dar au existat şi au demonstrat dincolo de orice tăgadă că omului îi poți lua orice, dar nu şi libertatea sa supremă: aceea de a-şi***

alege propria atitudine indiferent de circumstanţele în care se află."

Despre mândrie

La ce te gândeşti atunci când auzi cuvântul „mândrie"? La mândria generată de o realizare? De munca bine făcută? De o victorie sportivă? De a fi cetăţean al ţării tale? Aceste tipuri de mândrie sunt pozitive şi nedăunătoare, dar există şi alte tipuri, insidioase şi toxice.

Este vorba înainte de toate de orgoliu, de acea mândrie care ne face să ne considerăm mai presus decât semenii noştri sau chiar decât Dumnezeu. Acest tip de mândrie ne face să simţim o stare de ură, de invidie, de resentiment, de superioritate, de rea voinţă sau de mânie faţă de altcineva. Orgoliul este un copil al egoismului şi poate conduce la convingerea că adevărul nostru este cel mai înalt, iar calea pentru care am optat noi este singura cale posibilă.

Adeseori, orgoliul este greu de recunoscut în noi înşine. Unii l-au numit „marele viciu", tocmai pentru că este foarte răspândit în rândul oamenilor. Una din marile probleme pe care le generează este că te împiedică să ierţi pe altcineva. Dimpotrivă, te face să te cramponezi de rănile reale sau imaginare pe care le-ai suferit şi generează alte emoţii negative, precum mânia, resentimentele şi frustrarea. Mai devreme sau mai târziu, sfârşeşti prin a dori să te răzbuni pe cei care ţi-au greşit cu ceva.

Atunci când ne manifestăm voința pentru a opune rezistență voinței altor oameni sau celei divine, noi ne golim practic de propria noastră putere. Sursa întregii puteri este Dumnezeu.

Atât timp cât acționăm împotriva voinței Sale, noi ne paralizăm singuri și ne blocăm propriul progres.

Cu alte cuvinte, cultivarea orgoliului ne blochează progresul şi ne face rău. Acesta conduce inevitabil la crearea unor emoţii nerezolvate captive, întrucât nu ne permite să ne detaşăm şi să iertăm, apucând-o astfel pe calea superioară ce conduce la starea de pace interioară. Dimpotrivă, orgoliul ne conduce pe calea întunecată a sentimentelor negative, care începe de multe ori cu resentimentul.

Mânia nu va dispărea niciodată atât timp cât gândurile de resentiment vor continua să fie cultivate de minte. în schimb, ea va dispărea de îndată ce aceste gânduri vor fi uitate.

Buddha

Despre iertare

Este important să înţelegem că detaşarea de vechile răni sufleteşti ne este de mare folos. Mulţi oameni simt că este justificat să se cramponeze de vechile lor răni sufleteşti, crezând că astfel îi pedepsesc pe cei care li le-au produs. Adevărul este că în acest fel ei îşi fac singuri rău, fără a le face în niciun fel rău celorlalţi. Aceştia pot fi sau nu conştienţi de ceea ce simţim, dar propriile lor sentimente depind în totalitate ***de ei înşişi.*** Faptul că noi optăm pentru a suferi din cauza trecutului nostru nu înseamnă automat că şi ei vor suferi la rândul lor.

Să spunem că ai făcut ceva oribil şi că îţi este imposibil să te detaşezi de starea de vinovăţie. In acest caz, ai posibilitatea

să faci ceva special, care să dea semnificaţie vieţii tale şi să ţi-o schimbe.

Iertarea de sine şi iertarea celorlalţi oameni este cea mai bună decizie pe care o poţi lua. Ea te eliberează de întreaga negativitate asociată cu incidentul în cauză.

întotdeauna mi-a plăcut următorul citat dintr-o carte a lui Lewis Smedes:,, Atunci când ierţi, tu eliberezi un prizonier. Spre surpriza ta, descoperi apoi că acest prizonier eşti chiar tu." în acest caz, de ce nu te-ai elibera? De ce ai crea mai multă negativitate şi mai multe pagube în viaţa ta, reiterând la infinit vechile răni sufleteşti?

Ia decizia de a te detaşa de aceste răni. Iartă. Foarte multe probleme apar din cauza ignoranţei.

O mare parte din suferința umană se datorează faptului că nu înțelegem ce efecte au acțiunile și gândurile noastre asupra noastră și asupra celorlalți. Tot ceea ce le facem altora, ne facem de fapt nouă înșine.

Dacă cineva te-a tratat în mod necorespunzător, aminteşte-ţi de exemplul dat de Christos. Când era pe cruce, acesta a spus:„Iartă+i, Tată, căci nu ştiu ce fac." Deşi se afla într-o situaţie extremă, el a optat pentru iubire şi iertare. La fel putem proceda şi noi.

Iată un exemplu extrem de edificator legat de miracolul iertării, care a apărut pe ştirile naţionale în anul 2005. Povestea este relatată de editorialistul Jay Evensen:

Ce ***ai simţi dacă un adolescent aflat în maşina din faţa ta s-ar decide să arunce pe geam un curcan congelat de 10 kilograme direct în parbrizul maşinii pe care o conduci***? ***Ce ai simţi dacă în urma incidentului ai***

fi nevoit să treci printr-o operaţie chirurgicală de şase ore în care medicii să îţi pună plăci de metal pentru a-ţi reconstrui faţa şi dacă ai fi nevoit să faci ani de terapie pentru a reveni la normal, simţindu-te totuşi fericit că nu ai murit şi că nu ai suferit leziuni cerebrale permanente?

Ce ai simţi dacă ai afla că adolescentul a furat cârdul de credit cu care a plătit curcanul şi alte cumpărături inutile, făcute cu unicul scop de a se distra?...

Acest gen de crime îi fac pe politicienii noştri să facă cele mai dure declaraţii în care promit că vor reduce criminalitatea, iar pe legiuitori să se calce în picioare pentru a fi primii care introduc în Parlament legi prin care sporesc pedeapsa aplicată celor care se folosesc de păsări congelate pentru a comite crime.

New York Times l-a citat pe procurorul de district afirmând că pedeapsa pentru astfel de crime nu pare niciodată suficient de mare, cel puţin în viziunea victimelor lor. „Nici chiar pedeapsa cu moartea nu pare să le satisfacă pe acestea“, a spus el.

Tocmai de aceea este atât de neobişnuit incidentul de faţă. Victima, Victoria Ruvolo, o femeie în vârstă de 44 de ani, fostă directoare a unei agenţii de colectare, a declarat că preferă să salveze viaţa agresorului ei, Ryan Cushing, un adolescent în vârstă de 19 ani, decât să se răzbune pe el. Ea le-a cerut procurorilor să afle totul despre băiat, despre felul în care a fost crescut etc., apoi a insistat să i se ofere o înţelegere: executarea unei pedepse de şase luni la închisoare, urmată de cinci ani de suspendare în condiţii de supraveghere, în

cazul în care adolescentul ar fi pledat vinovat pentru agresiune de gradul al doilea.

Dacă ar fi fost condamnat pentru agresiune de gradul întâi, Cushing ar fi primit 25 de ani de închisoare, după care ar fi fost reintegrat în societate la o vârstă mijlocie fără niciunfel de viitor.

Dar povestea nu se termină aici. Ea devine încă şi mai remarcabilă prin ceea ce s-a întâmplat în timpul procesului.

Potrivit unei relatări din ziarul New York Post, Cushing şi-a croit drum către locul în care se afla Ruvolo şi i-a şoptit cu ochii în lacrimi: „îmi pare rău pentru ce v-am făcut."

Ruvolo s-a ridicat în picioare şi şi-a îmbrăţişat agresorul. Amândoi au izbucnit în lacrimi. Femeia l-a mângâiat pe adolescent pe cap şi l-a bătut pe spate ca să îl linişească, în timp ce el plângea cu suspine, iar martorii oculari, inclusiv un reporter de la Times, au auzit-o spunându-i: „Este în regulă. Nu doresc altceva decât să ai parte de o viaţă cât mai frumoasă posibil." Se spune că până şi cei mai duri procurori de-abia şi-au înghiţit lacrimile[35].

Despre caritate

Capacitatea de a ierta pe altcineva derivă din capacitatea noastră de a iubi. Cea mai pură formă de iubire este cea necondiţionată, pe care unii o numesc ***caritate.***

[35] Jay Evensen, „Iertarea are puterea de a schimba viitorul", *Ştirile de dimineaţă de pe canalul Deseret,* 21aug. 2005, p. AA3).

Unul din cele mai cunoscute pasaje din Scriptură este capitolul 13 din Prima Scrisoare către Corinteni, în care se spune (printre altele):

1. ***Dacă aş vorbi în limbi omeneşti şi îngereşti, dar n-aş avea dragoste, nu aş fi decât o aramă sunătoare sau un chimval răsunător.***
2. ***Şi chiar dacă aş avea darul profeţiei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiinţa, chiar dacă aş avea toată credinţa încât să mut şi munţii, dacă nu aş avea dragoste, nu aş fi nimic.***
3. ***Şi chiar dacă mi-aş împărţi toată averea pentru hrana săracilor, chiar dacă mi-aş da trupul să fie ars, dacă nu aş avea dragoste, nu mi-ar folosi la nimic.***
4. ***Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate; dragostea nu e invidioasă; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie,***
5. ***Nu se poartă necuviincios; nu caută folosul său; nu se aprinde de mânie; nu se gândeşte la rău;***
6. ***Nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr;***
7. ***Suferă toate, crede toate, nădăjduieşte toate, rabdă toate.***
8. ***Dragostea nu piere niciodată. Prorocirile se vor sfârşi, limbile vor înceta, cunoştinţa va avea sfârşit.***

Cum ne pot ajuta însă dragostea şi iertarea să evităm emoţiile nerezolvate captive?

Dragostea este iubire, în forma ei cea mai pură şi mai simplă. Este iubire necondiţionată pentru semenii noştri. Personal, cred cu toată convingerea că ea este cel mai important motiv pentru care ne aflăm pe acest Pământ: pentru a învăţa acest tip de iubire.

Atunci când simțim acest gen de iubire necondiționată pentru semenii noștri, inima noastră rezonează pe frecvența iubirii, iar noi experimentăm în interior o stare de pace și de armonie.

Această frecvenţă nu mai lasă loc pentru alte sentimente întunecate care ar putea crea emoţii captive.

Iubirea necondiţionată ne ajută să ieşim din limitele egoului nostru, să devenim mai interesaţi şi mai înţelegători faţă de nevoile semenilor noştri. Ea ne face să ne sacrificăm timpul, energia şi posesiunile pentru a ajuta alţi oameni aflaţi la nevoie. Ne învaţă astfel ce înseamnă ***dăruirea***, nu doar dorinţa de a ***primi***. Creează între noi o conexiune, o frăţie. Ne dă valoare ca indivizi, integritate şi capacitatea de a ne integra în comunitate.

Această iubire pură şi necondiţionată este un dar de la Dumnezeu şi emană direct din inimă. Fiind un dar de la Dumnezeu, noi putem şi trebuie să îi cerem Acestuia să ni-1 ofere din abundenţă.

Atunci când inima noastră se umple de iubire necondiţionată, noi ne orientăm întotdeauna către exterior, nu către interior. Ne găsim bucuria în fericirea celor din jurul nostru, în preocuparea faţă de bunăstarea lor. Ajungem astfel să ne amplificăm propria fericire interioară prin contribuţiile pe care le aducem societăţii şi comunităţii în care trăim. Inima noastră se dilată şi creşte din punct de vedere spiritual, devenind din ce în ce mai capabilă să ofere şi să primească iubire.

Maica Tereza este universal admirată pentru serviciile pe care le-a adus umanităţii. Ea a fost întrebată adeseori cum şi-a găsit resursele interioare pentru a continua să îi viziteze pe muribunzi, să îi hrănească, să îi atingă, să le şteargă trupul şi să îi mângâie.

A răspuns:

- Nu este deloc greu, căci văd în fiecare faţa lui Christos într-una din ipostazele sale cele mai cutremurătoare.

Atunci când inima noastră se umple de iubire necondiționată, șansele de a dezvolta o emoție nerezolvată captivă scad dramatic, iar noi devenim răbdători, buni și gata să iertăm.

Căpătăm astfel tendinţa de a trece uşor cu vederea greşelile şi slăbiciunile celorlalţi oameni, şi nu-i mai judecăm cu asprime. O viaţă trăită în iubire necondiţionată nu poate fi comparată cu nimic altceva. Este o viaţă trăită pozitiv, ridi- cându-se cu mult deasupra oceanului emoţiilor negative inferioare.

Despre integritate

Atunci când trăim la unison cu ceea ce ştim că este corect şi adevărat, noi dispunem de integritate. Integritatea este o virtute, o putere interioară, o manieră de a ne exprima onestitatea faţă de noi înşine. Ea ne face să devenim mai buni şi să ne exprimăm într-o mai mare măsură şinele interior.

La modul general, cu cât facem dovada unei integrităţi mai mari, cu atât mai puţin probabil este să dezvoltăm emoţii nerezolvate captive, căci sufletul nostru devine integru, nu divizat. Cu alte cuvinte, inima noastră nu se mai simte sfâşiată, iar noi nu mai cunoaştem conflictele interioare.

Atunci când optăm pentru a trăi în integritate, noi suntem împăcați în inima noastră.

Cu cât continuăm să avansăm pe această cale, cu atât mai plenară devine integritatea noastră, iar odată cu ea se amplifică încrederea în sine şi pozitivitatea noastră. Cine trăieşte astfel nu mai are loc în inima sa pentru emoţii negative care pot deveni captive.

Prin natura ei, viaţa poate deveni dificilă uneori. Aceste dificultăţi ne ajută însă să creştem şi să ne schimbăm. De aceea, nici chiar oamenii înzestraţi cu integritate nu sunt întotdeauna feriţi de emoţiile nerezolvate captive.

Creşterea personală presupune întotdeauna un proces de ajustare, de acomodare la nevoile celorlalţi oameni, de rafinare, de asumare a riscurilor, de luare a unor decizii dificile şi de transcenderé a propriilor limitări.

În mod similar, adversitatea, opoziţia şi provocările ne ajută să creştem. Noi putem opta pentru a le opune rezistenţă şi pentru a detesta schimbările către care ne conduc ele, sau le putem considera nişte binecuvântări deghizate, simţind o stare de recunoştinţă pentru creşterea la care ne conduc. Uneori, experienţele cele mai greu de îndurat se dovedesc în final cele mai benefice pentru noi.

De aceea, ori de câte ori trecem prin momente dificile şi conflictuale, merită să verificăm dacă nu am rămas cumva cu emoţii nerezolvate captive. In acest fel, le putem elimina cu uşurinţă şi ne putem feri astfel de efectele lor negative.

Focul vital al rafinatorului

Viaţa este un proces continuu de învăţare şi de purificare. Iată o poveste care ilustrează perfect acest lucru:

A existat cândva un grup de femei care studiau Cartea lui Malahia din Vechiul Testament. Când au ajuns la capitolul 3, ele au citit versetul al treilea, care spune: „El stă în faţă, ca rafinator şi purificator al argintului." Femeile s-au întrebat care este semnificaţia acestui verset referitor la natura lui Dumnezeu. Una dintre ele s-a oferit să se intereseze cum este rafinat şi purificat argintul până la următoarea întâlnire a grupului.

în acest scop, ea a sunat un bijutier şi a aranjat o întâlnire cu acesta pentru a vedea cum lucrează, fără să-i explice de ce era atât de curioasă să afle cum este rafinat argintul. Argintarul a luat o bucată de argint şi a ţinut-o deasupra focului. El i-a explicat că argintul trebuie ţinut întotdeauna în mijlocul focului, acolo unde acesta arde cel mai tare, căci numai astfel pot fi arse toate impurităţile sale.

Femeia s-a gândit imediat că la fel procedează şi Dumnezeu, care ne lasă uneori să ardem în mijlocul focului pentru a ne purifica. Şi-a amintit apoi din nou de verset, care afirmă că Dumnezeu „stă în faţa', şi l-a întrebat pe argintar dacă trebuie să stea tot timpul în faţa focului, pe durata procesului de rafinare a argintului.

Bărbatul i-a răspuns: „Da", după care i-a explicat că nu numai că trebuie să stea tot timpul în faţa focului, dar nici măcar nu-şi poate desprinde privirea de pe argint, căci dacă acesta este lăsat în flăcări chiar şi un singur moment după ce a fost purificat integral, el este distrus.

Femeia a păstrat o vreme tăcerea, după care l-a întrebat pe făurar:

- ***De unde ştii când este perfect rafinat argintul?***

Bărbatul i-a zâmbit şi i-a răspuns:

- ***O, este foarte uşor. îmi dau seama că argintul este gata atunci când îmi pot vedea imaginea reflectată în el.***

Dacă simţi astăzi căldura focului lumesc, aminteşte-ţi că Dumnezeu stă cu ochii pe tine.

Necunoscut

Ori de câte ori încercările dificile ale vieții ți se par copleșitoare, amintește-ți că Dumnezeu are un plan pentru tine și că ești iubit.

Dumnezeu te „rafinează". El va şti că procesul tău de purificare s-a încheiat atunci când îşi va putea privi propria imagine reflectată în tine, adică atunci când vei deveni la fel ca El în privinţa capacităţii tale de a dărui iubire necondiţionată.

Personal, cred că orice om are un destin de împlinit şi o misiune pe acest Pământ. Emoţiile nerezolvate captive pot genera boli şi ne pot împiedica să ne trăim viaţa pe care suntem predestinaţi să o trăim. De acea, cu toţii avem chemarea sacră de a-i ajuta pe cei aflaţi în suferinţă, nu doar de dragul lor, ci şi pentru că efectele vieţii lor trăite plenar s-ar repercuta în întregul spaţiu, pentru eternitate. Am trăit una din cele mai mari satisfacţii din viaţa mea învăţându-i pe oameni să devină propriii lor vindecători, dar şi vindecându-i eu însumi. Ori de câte ori fac aceste activităţi, eu experimentez plenar bucuria de a şti că îmi aduc contribuţia la bunăstarea semenilor mei, pe care îi ajut să devină mai sănătoşi şi mai fericiţi.

Despre rugăciune

În tinereţe am trăit o experienţă spirituală profundă, în timpul căreia am aflat că Dumnezeu este real, viu şi că ne iubeşte pe toţi în egală măsură. Noi suntem copiii Lui spirituali, fraţi şi surori în sensul cel mai literal al cuvântului.

Rugăciunea a fost întotdeauna pentru mine unul din principalii factori care m-au ajutat să înţeleg ce înseamnă omul, cum funcţionează corpul său, cum pot fi corectate problemele şi cum pot fi vindecate bolile sale. Mi-am făcut un obicei să mă rog întotdeauna şi să cer să fiu călăuzit înainte de a încerca să ajut pe cineva care a apelat la mine pentru tratament. Am primit astfel de multe ori o cunoaştere şi o inspiraţie care transcendeau cu mult capacitatea de înţelegere a minţii mele. M-am simţit întotdeauna recunoscător pentru acest ajutor şi îi acord întregul credit pentru reuşitele mele lui Dumnezeu.

De aceea, nu pot decât să te încurajez să îi soliciţi lui Dumnezeu ajutorul în toate domeniile vieţii tale, dar mai ales atunci când încerci să ajuţi pe altcineva. Dumnezeu răspunde întotdeauna la astfel de rugăciuni. Tot ce trebuie să faci este să crezi în El şi să îi fii recunoscător pentru ajutorul primit.

Dacă nu te-ai rugat niciodată până acum şi dacă nu ştii cum să procedezi, îţi voi spune ce metodă a funcţionat întotdeauna în cazul meu:

Încep de regulă prin a mă adresa lui Dumnezeu folosind un apelativ, de regulă: „Tată ceresc", întrucât am convingerea că El este Tatăl meu.

în continuare, îi mulţumesc pentru oportunitatea pe care mi-o oferă de a ajuta pe cineva.

îl rog apoi să mă ajute să fac acest lucru, să mă inspire şi să mă călăuzească.

în sfârşit, îmi închei rugăciunea în numele lui Iisus Christos. Amin. Cuvântul „Amin" nu înseamnă altceva decât: „Aşa să fie (aşa să-mi ajute Dumnezeu)".

Mă rog ca Dumnezeu să te binecuvânteze de-a lungul călătoriei tale către vindecare şi cunoaşterea de sine. Speranţa mea este că vei ajuta nenumărate ale fiinţe de-a lungul acestei călătorii. Ştiu că poţi face acest lucru.

Dr. Bradley Nelson

DESPRE AUTOR

Dr. Bradley Nelson a absolvit ***magna cum laudae*** Colegiul West de Chiropractică din San Lorenzio, California, în anul 1988. De atunci, a ţinut nenumărate conferinţe la nivel internaţional despre vindecarea naturală a bolilor cronice şi a practicat în clinica sa particulară metodele recomandate de el până în anul 2004, tratând cu succes pacienţi din Statele Unite şi din Canada care sufereau de sindromul oboselii cronice, fibromialgie şi o largă varietate de alte boli cronice. Medic chiropractician holistic, dr. Nelson aplică metode intuitive de vindecare şi este considerat unul din cei mai mari pionieri şi experţi la nivel mondial în domeniul medicinii bioenergetice şi al psihologiei energetice, care începe să se dezvolte din ce în ce mai mult.

Conferenţiar renumit şi profesor înzestrat, el şi-a creat site-ul HealersLibrary.com, unde şi-a postat învăţăturile. Cei care devin membri ai site-ului beneficiază de un acces continuu la celebrele clipuri video care prezintă seminarul de instruire în Codul Emoţiilor, la cărţile sale, la diferite materiale de certificare şi la alte informaţii.

Dr. Nelson este căsătorit şi este tatăl a şapte copii. Trăieşte împreună cu familia sa în sudul statului american Utah.

HealersLibrary.com

Scopul meu este să le ofer oamenilor o cunoaştere care să îi ajute să devină vindecători şi terapeuţi. Personal, cred că acesta este un drept prin naştere al oricărui om: de a şti să se ajute pe el însuşi şi pe cei dragi să îşi descarce bagajul emoţional şi să îşi anihileze zidurile din jurul inimii astfel încât să îşi trăiască viaţa la potenţialul ei maxim.

în acest scop, am creat site-ul HealersLibrary.com, cu scopul explicit de a prezenta aceste tehnici şi materiale terapeutice, astfel încât ele să poată fi cunoscute şi accesate de orice doritor. Intră pe site şi vei constata că este foarte simplu să devii membru al acestei biblioteci educaţionale online, fapt care îţi va permite:

- Să priveşti online Seminarul Codul Emoţiilor;
- Accesul la diferite clipuri video, cărţi, CD-uri, instrumente şi suplimente;
- Să pui întrebări şi să interacţionezi cu ceilalţi studenţi;
- Să afli programul evenimentelor noastre, deopotrivă al celor din viaţa reală şi al celor online;
- Să comanzi mai multe exemplare din Codul Emoţiilor;
- Să afli cum poţi deveni un practicant certificat;
- Să achiziţionezi o şedinţă de vindecare la distanţă contra cost;
- Să asişti la webinarii în direct referitoare la Codul Emoţiilor.

Activitatea mea pe acest site mă încântă atât de tare încât sunt dispus să îţi ofer oportunitatea de a deveni membru

pe o durată de 30 de zile fără niciun cost. în acest fel, vei putea începe imediat să priveşti clipurile video referitoare la Seminarul Codul Emoţiilor, să te conectezi cu alţi studenti şi să profiţi de celelalte avantaje ale site-ului. în acest scop, tot ce trebuie să faci este să vizitezi linkul: HealersLibrary.com/ freetrial.

Seminare

Beneficiile aplicării Codului Emoţiilor nu sunt exclusiv individuale. Gândeşte-te cum ar fi dacă toţi membrii colectivului în care lucrezi s-ar elibera de zidul din jurul inimii lor şi de alte emoţii nerezolvate captive care interferează cu succesul echipei! La cerere, noi predăm Codul Emoţiilor unor întregi echipe şi organizaţii. în acest scop, tot ce trebuie să faci este să trimiţi un email la adresa: Seminars@HealersLibrary.com.

Te interesează să predai?

Căutăm în permanenţă oameni interesaţi să ne ajute să predăm Codul Emoţiilor în întreaga lume. Dacă eşti interesat să devii instructor certificat al acestei metode, poţi vizita pagina de net: HealersLibrary.com/instructors.

Instrumente terapeutice

Experienţa m-a învăţat că emoţiile nerezolvate captive pot fi eliminate cu ajutorul unor magneţi de toate tipurile şi mărimile, precum şi al aşa-numitelor aparate ce folosesc prin-

cipiul energiei libere. Chiar şi simpla trecere a vârfurilor degetelor pe deasupra Meridianului Guvernator este suficientă pentru a elimina o emoţie nerezolvată captivă, căci corpul are propriul său câmp magnetic. Există totuşi o serie de instrumente care nu numai că operează de minune în cazul aplicării Codului Emoţiilor, dar sunt benefice şi în multe alte privinţe. De aceea, dacă te gândeşti să aplici Codul Emoţiilor pentru a ajuta alţi oameni, merită să îţi achiziţionezi unul din următoarele instrumente:

Magneţii Nikken

Personal, prefer să folosesc magneţii produşi de compania japoneză Nikken Inc.[36], deoarece sunt special concepuţi pentru lucrul cu corpul uman şi sunt foarte confortabili. Magneţii pe care îi folosesc personal pentru a elimina emoţiile nerezolvate captive sunt nişte bile magnetice care se rostogolesc uşor pe corp, ţinute într-un dispozitiv uşor de ţinut în mână. Datorită mişcării lor de rotaţie, câmpul magnetic cu care sunt înzestraţi devine şi mai mare.

Folosesc aceşti magneţi în cele mai variate situaţii, inclusiv pentru reducerea unor stări de disconfort fizic (caz în care un magnet de frigider nu are aceleaşi efecte). De aceea, consider că magneţii Nikken justifică pe deplin modesta investiţie necesară pentru achiziţionarea lor.

Companiajaponeză a investit foarte mulţi ani de cercetări clinice pentru a concepe aceşti magneţi, care sunt într-adevăr

[36] Afirmaţiile conţinute în această carte nu exprimă punctul de vedere al companiei Nikken şi nu au fost aprobate de aceasta. Nikken nu îşi comercializează produsele pentru uz medical sau cu intenţia de a trata şi de a vindeca vreo boală.

foarte eficienţi. De fapt, toate poveştile relatate în această carte în care emoţiile nerezolvate captive au fost eliminate cu ajutorul unor magneţi se referă la magneţi Nikken.

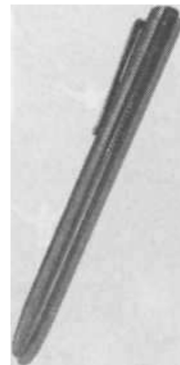
Cei doi magneţi specifici pe care îi recomand pentru practicarea Codului Emoţiilor sunt comercializaţi de compania Nikken. Este vorba de MagBoy, un dispozitiv magnetic manual care se rostogoleşte cu uşurinţă de-a lungul Meridianului Guvernator, şi de MagCreator, un instrument mai mare de masaj, cu un design minunat şi extrem de durabil. Ambele instrumente de lucru sunt ideale.

Dacă doreşti mai multe informaţii despre produsele Nikken, intră pe site-ul: HealersLibrary.com/nikken.

Aparate care funcţionează pe principiul energiei Punctului Zero

O altă tehnologie de ultimă oră disponibilă la ora actuală este aşa-numita „energie a punctului zero“. Această energie înconjoară toate particulele subatomice şi umple întreaga imensitate a spaţiului cosmic. La fel ca orice alt obiect din creaţie, corpul tău este plin cu energie de acest fel.

Se pare că dacă sunt presurizate şi tratate într-un anume fel, unele cristale rezonează foarte puternic cu frecvenţa energiei punctului zero. Personal, am folosit astfel de aparate cu un mare succes. Baghetele de acest fel sunt foarte D , . r . ° UŞOr de folosit şi extrem de eficien-

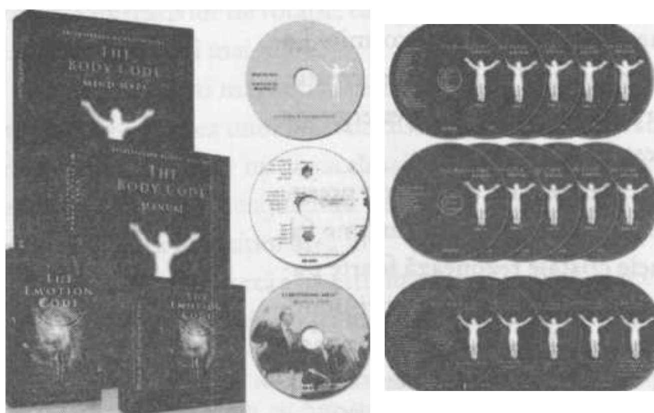


nagbeta care juncţioneaza pe principiul energiei punctului zero

te, având adeseori capacitatea uimitoare de a reduce disconfortul fizic şi de a restabili echilibrul şi capacitatea de funcţionare a ţesuturilor dezechilibrate. Cunosc destule exemple de succes în folosirea acestei tehnologii de ultimă oră pentru a putea confirma că ea operează aproape la fel de eficient ca şi magneţii, inclusiv pentru eliminarea disconfortului fizic şi îmbunătăţirea stării de sănătate (în multe cazuri). Pentru informaţii suplimentare referitoare la produsele care funcţionează pe principiul energiei punctului zero, vizitează pagina de web: HealersLibrary.com/zeropoint.

Codul Corpului

Codul Emoţiilor face parte integrantă dintr-un sistem mai amplu pe care l-am numit Sistemul Codului Corpului. De-a lungul anilor de practică, am creat o metodă simplă, dar cuprinzătoare, de rezolvare a tuturor dezechilibrelor pe care le poate avea cineva. Am aplicat acest sistem în cele mai vari-



Sistemul Codului Corpului - un studiu individual extrem de cuprinzător

ate cazuri, inclusiv în unele extrem de dificile. Codul Corpului permite accesarea minţii subconştiente pentru găsirea şi rezolvarea marii majorităţi a dezechilibrelor corporale, indiferent în ce manieră se manifestă acestea. Mi-am dorit întotdeauna să apuc ziua în care voi preda acest sistem medicilor. Acum câţiva ani m-am trezit într-o dimineaţă cu instrucţiunea foarte clară în minte de a crea un curs individual care să conţină tot ce am învăţat vreodată despre vindecare şi să îl pun la dispoziţia tuturor doritorilor.

Am avut nevoie de un an pentru a crea Sistemul Codului Corpului, dar acum este gata. Personal, am convingerea absolută că este cel mai cuprinzător curs individual de vindecare bioenergetică conceput vreodată. Este alcătuit din două DVD-uri, două manuale, o hartă interactivă pentru computer şi alte materiale. Pentru informaţii suplimentare, vizitează pagina de web: BodyCodeHealing.com.

Obţine-ţi certificatul!

Oferim certificare în Codul Emoţiilor şi în Codul Corpului pentru toţi indivizii interesaţi să îşi facă o carieră din ajutarea altor oameni[37]. Obţinerea acestui certificat este obligatorie pentru a putea deveni un practicant certificat al Codului Corpului. La nivel mondial există o cerere în creştere de practicanţi certificaţi, aşa că dacă doreşti, îţi poţi face din această metodă o carieră. Pentru informaţii suplimentare, vizitează pagina de web: HealerLibrary.com/certification.

[37] Informaţiile conţinute în aceste materiale sunt destinate uzului personal, şi nu pentru practicarea unei arte terapeutice, cu excepţia cazurilor permise de lege. Nicio informaţie din aceste materiale nu este concepută ca sfat medical şi nu trebuie folosită pentru a pune diagnostice sau pentru tratamente medicale.

Ai nevoie de ajutor?

Dacă eşti interesat să îţi elimini o emoţie nerezolvată captivă şi/sau zidul din jurul inimii cu ajutorul unui practicant certificat, există un mare număr de astfel de practicanţi care îţi stau la dispoziţie.

Practicanţii specializaţi

Există un grup întreg de practicanţi specializaţi care sunt oricând gata să lucreze cu tine. în acest scop, trebuie să îţi faci o rezervare online pentru o oră care îţi convine, urmând ca şedinţa terapeutică să se desfăşoare la telefon. Cea mai populară metodă de rezervare este „Şedinţa de aplicare a Codului Emoţiilor/Codului Corpului prin telefon", în timpul căreia practicantul specializat va elimina un număr cât mai mare de dezechilibre energetice, inclusiv emoţii nerezolvate captive, atât cât îi va permite corpul tău (de regulă, 5-8 dezechilibre). O astfel de şedinţă durează de regulă 20 de minute şi se realizează prin testarea prin procură. Pentru informaţii suplimentare şi pentru o rezervare, vizitează pagina de web: HealersLibrary.com/Services.

Harta practicantului global

La HealersLibrary.com avem o listă cu practicanţi certificaţi ai Codului Emoţiilor şi ai Codului Corpului la nivel global, care ar fi fericiţi să te ajute să îţi elimini bagajul emoţional şi să îţi pui din nou viaţa în ordine. Dacă îţi doreşti un astfel de practicant din zona ta, Harta Practicanţilor

Globali te poate ajuta să găseşti unul. în acest scop, vizitează pagina de web: HealersLibrary.com/practitioners.

Facebook şi Twitter

Te invit să ni te alături pe Facebook vizitând pagina de web: HealersLibrary.com/facebook.

Dacă doreşti să ni te alături pe Twitter, vizitează pagina http://twitter.com/#!/TbeEmotionCode.

Pentru a primi mesaje Twitter pe telefonul mobil, trimite SMS'ul„follow TheEmotionCode" (mai puţin ghilimelele) la numărul 40404, în Statele Unite.

Comenzi de cărţi en-gros

Pentru a-1 contacta pe autor în vederea unor comenzi en-gros ale cărţii sale pentru corporaţia sau pentru grupul tău, scrie un email pe adresa: Orders@HealersLibrary.com sau o scrisoare pe adresa:

Wfellness Unmasked Publishing HealersLibrarycom 450 Hillside Drive Bldg A 225 Mesquite,NV 89027

Ai vreo întrebare?

Dacă ai întrebări legate de Codul Emoţiilor, este foarte posibil ca altcineva să fi pus deja aceste întrebări înaintea ta

şi să fi primit deja răspuns la ele. De aceea, vizitează baza noastră de date de pe pagina de web: HealersLibrary.com/ support, unde poţi avea acces la întrebările puse de alte persoane şi la răspunsurile oferite, şi unde îţi poţi pune de asemenea întrebările personale.

Adrese importante

Ajutor de ordin general:
CustomerService@HealersLibrary.com

Pentru a-1 contacta pe dr. Nelson pentru o apariţie în mass-media, trimite un email la adresa:
PR@HealersLibrary.com.

Telefonul HealersLibrary.com: (888)506-0925



Str. Bucium nr. 34 Iaşi

tel.: 0232/211225

fax: 0232/211252

PRINȚ office@prlntmulticolor.ro

multicolor www.printmulticolor.ro

SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

CODUL EMOȚILOR

„Cred sincer că lucrarea *Codul Emoțiilor* conține cele mai importante informații pe care le-am primit vreodată. Sper ca un număr cât mai mare de oameni să citească această carte, astfel încât informațiile conținute în ea să se răspândească în întreaga lume." – Dave C., Beverly Hills, CA



În cartea sa, *Codul Emoțiilor*, renumitul conferențiar și terapeut holistic dr. Bradley Nelson prezintă pe înțelesul tuturor modul de funcționare a minții subconștiente. El explică maniera în care incidentele cu mare încărcătură emoțională din trecut te pot afecta încă, din cauza „emoțiilor rămase captive". Acestea sunt energii emoționale care sălășluiesc efectiv în corpul tău.

Dr. Nelson explică limpede și concis cum emoțiile captive pot crea durere, funcționare defectuoasă, iar mai devreme sau mai târziu pot conduce la boală. În plus, ele pot avea un efect dramatic *asupra modului tău de a gândi, asupra alegerilor pe care le faci și implicit asupra succesului tău viitor.*

Dar poate cea mai importantă descoperire pe care a făcut-o dr. Nelson este că emoțiile captive se pot aduna în jurul inimii, creând un „Zid" care te împiedică să dăruiești și să primești liber iubire.

Codul Emoțiilor este o modalitate simplă, dar eficientă, de a scăpa de acest bagaj inutil și nedorit. Eliminarea emoțiilor captive conduce frecvent la dispariția problemelor fizice, a autosabotajului și a dificultăților recurente din cadrul relațiilor.

Plină de exemple din numeroșii ani de practică ai doctorului Nelson, cartea *Codul Emoțiilor* reprezintă o lucrare de tip nou, cum nu a mai fost scrisă vreodată, predestinată să devină o carte clasică în literatura despre autovindecare.

„Am avut probleme teribile de sănătate de-a lungul vieții mele. Cartea de față m-a ajutat să scap de probleme cu care m-am luptat ani la rând, iar diferența s-a văzut imediat în viața mea. Niciodată până acum nu am lucrat cu un instrument atât de puternic". – Laura G., Seattle, WA

„Niciun superlativ nu mi se pare suficient pentru această carte! Mi-am dorit foarte mult timp să primesc astfel de informații. Cartea m-a schimbat complet și de-abia aștept să îmi ajut familia, prietenii și pe ceilalți oameni. Nu-ți pot mulțumi îndeajuns pentru bunăstarea pe care am ajuns să o simt datorită aplicării acestei metode și pentru cunoașterea pe care mi-ai transmis-o, care îmi permite să ajut alți oameni!" – Mary M., Maple Valley, WA

ISBN 978-606-8080-80-2

9786068080802

www.divin.ro

ADEVĂR DIVIN